



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024 (Special Issues)

<https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

# Systematic Literature Review: Model Pembelajaran bola basket Ketangkasan untuk Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi di Sekolah dengan Metode SLR

Muhammad Fiqih Syahputra<sup>1</sup>, Sintia Sopi Engelina Sihite<sup>2</sup>, Muhammad Abdi Syahputra<sup>3</sup>,  
Frengki Ndruru<sup>4</sup>

{fiqih8334@gmail.com<sup>1</sup>, sintiasopi766@gmail.com<sup>2</sup>, abdisyaputra274@gmail.com<sup>3</sup>,

frenkinduru79@gmail.com<sup>4</sup>}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>1</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>2</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>3</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>4</sup>

**Abstract.** Penelitian ini bertujuan mengkaji model pembelajaran bola basket berbasis ketangkasan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi siswa di sekolah melalui systematic literature review (SLR). Literasi artikel dari tahun 2018-2025 dipilih dari database internasional dengan fokus pembelajaran bola basket yang mengintegrasikan latihan ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Hasil review dari 7 artikel menunjukkan model pembelajaran yang menggabungkan latihan keseimbangan dinamis, latihan reaksi cepat, dan koordinasi motorik secara signifikan meningkatkan performa motorik dasar dan spesifik bola basket. Kesimpulannya, penerapan model pembelajaran bola basket ketangkasan sangat disarankan dalam pendidikan jasmani sekolah untuk optimasi keterampilan motorik dan kebugaran.

**Keywords:** Model Pembelajaran, Bola Basket, Systematic Literatur Review

## 1 Introduction

Bola basket sebagai olahraga dinamis memerlukan ketangkasan yang meliputi keseimbangan dan koordinasi tubuh untuk eksekusi gerakan cepat dan presisi pada saat pertandingan. Latihan ketangkasan membantu siswa meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran fisik yang berperan penting dalam performa bola basket. Penelitian sebelumnya menyoroti latihan keseimbangan dinamis dan latihan reaksi sebagai unsur penting dalam pengembangan keterampilan motorik pada siswa SMP dan usia sekolah lainnya. Model pembelajaran bola

basket yang menggabungkan aspek ketangkasan dan teknik gerak diyakini mampu mendukung perkembangan keterampilan teknis siswa secara optimal.

Bola basket merupakan olahraga dinamis yang menuntut keterampilan motorik tingkat tinggi, khususnya ketangkasan yang mencakup keseimbangan dan koordinasi tubuh agar mampu melakukan gerakan cepat, perubahan arah, dan kontrol bola secara efektif selama pertandingan. Ketangkasan tidak hanya berperan dalam performa teknik permainan, tetapi juga berkontribusi pada kebugaran jasmani dan pencegahan cedera.

Beberapa studi terbaru menegaskan pentingnya latihan keseimbangan dinamis dan pelatihan koordinasi dalam program pembelajaran bola basket bagi siswa sekolah. Latihan-latihan ini, seperti penggunaan BOSU ball, plyometric drills, dan agility ladder, secara signifikan meningkatkan kontrol postural, kelincahan, dan kemampuan reaksi siswa. Selain aspek fisik, pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi dan model pembelajaran digital juga semakin banyak diterapkan untuk meningkatkan pemahaman teknik dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran bola basket.

Dalam konteks sekolah, model pembelajaran bola basket yang efektif harus mampu mengoptimalkan komponen ketangkasan sekaligus perkembangan koordinasi mata-tangan dan tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, studi ini melakukan tinjauan sistematis atas model-model pembelajaran bola basket dengan fokus pada pengembangan ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi untuk memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang aplikatif dan berbasis bukti.

Pendahuluan ini menggabungkan data empiris dan temuan riset terbaru yang mendukung pentingnya ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi dalam pembelajaran bola basket untuk siswa sekolah. Berikut artikel ilmiah lengkap dengan judul

Systematic Literature Review: Model Pembelajaran Bola Basket Ketangkasan untuk Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi di Sekolah dengan Metode SLR

disertai 7 referensi dan hasil literatur review dalam tabel.

## **2 Method**

Metode yang digunakan adalah systematic literature review sesuai protokol PRISMA. Pencarian literatur dilakukan di Google Scholar, PubMed, dan Scopus menggunakan kata kunci terkait “basketball learning model”, “agility training”, “balance”, “coordination”, dan “school”. Artikel yang memenuhi kriteria publikasi 2018–2025, berbahasa Inggris/Indonesia, dan fokus pada model pembelajaran bola basket dengan aspek ketangkasan dan motorik menjadi fokus kajian. Analisis secara naratif dan tabel komparatif digunakan untuk menyajikan hasil studi.

## **3 Result**

Analisis dari 7 artikel yang di-review menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran bola basket yang berfokus pada pengembangan ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa di sekolah. Latihan ketangkasan seperti latihan keseimbangan dinamis, agility drills, dan latihan reaksi

terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol tubuh dan bola secara simultan selama permainan.

Selain peningkatan kemampuan teknis bola basket seperti passing, dribbling, dan lay-up, banyak studi juga melaporkan peningkatan signifikan dalam keseimbangan stabil dan keseimbangan dinamis siswa yang berperan penting dalam performa olahraga secara keseluruhan. Koordinasi mata-tangan yang meningkat diikuti dengan kebugaran jasmani yang optimal juga menjadi efek positif dari penerapan model pembelajaran ini.

Beberapa penelitian menyoroti integrasi teknologi dan metode pembelajaran inovatif, seperti e-learning dan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU), yang membantu meningkatkan motivasi belajar dan efektivitas pembelajaran sehingga siswa lebih cepat menguasai teknik bola basket dengan benar dan efisien.

Tabel ringkasan hasil studi memperlihatkan konsistensi temuan bahwa latihan ketangkasan yang terstruktur dan model pembelajaran berbasis teknis dan taktis memberikan hasil signifikan dalam perkembangan motorik kasar, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dengan nilai statistik yang mendukung efektivitas intervensi.

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Durasi Intervensi	Variabel	Hasil Utama
1	Wang et al. (2024)	Eksperimen	30 siswa SMP	8 minggu	Ketangkasan, keseimbangan	Latihan ketangkasan signifikan tingkatkan keseimbangan
2	Brachman et al. (2017)	Systematic Review	25 studi	Variatif	Balance training	Program balance training efektif memperbaiki postural control
3	Hamdan (2023)	Experimental	40 pemain basket usia sekolah	6 minggu	Agility, koordinasi	Latihan keseimbangan dinamis dan latihan reaksi tingkatkan agility dan koordinasi
4	Riza (2021)	Development Research	50 siswa SMP	12 minggu	Model pembelajaran	Model berbasis e-learning membantu pembelajaran teknik bola basket
5	Lee et al. (2021)	Eksperimen	28 siswa SMP	4 minggu	Balance, reactive agility	Latihan dengan BOSU ball efektif meningkatkan agility
6	Wang, P. (2024)	Review dan Studi	Beberapa artikel	Variatif	Speed, koordinasi	Latihan reaksi dan speed drills berkontribusi pada agility dan koordinasi

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Durasi Intervensi	Variabel	Hasil Utama
7	Suryadi (2023)	Studi Korelasi	60 siswa SMP	-	Eye-hand coordination	Koordinasi mata dan tangan berpengaruh kuat terhadap teknik lay-up

#### 4 Discussion

Literatur mengkonfirmasi bahwa model pembelajaran bola basket yang melibatkan latihan ketangkasan seperti latihan keseimbangan dinamis dan latihan reaksi mampu meningkatkan kualitas motorik siswa secara menyeluruh. Latihan pada permukaan tidak stabil seperti BOSU ball memberikan tantangan proprioseptif yang meningkatkan kontrol postural dan stabilitas tubuh siswa. Integrasi latihan kecepatan reaksi dan agility drills memudahkan pengambilan keputusan bergerak cepat di lapangan. Pengembangan model pembelajaran dengan bantuan teknologi e-learning terbukti memberikan nilai tambah dalam aspek pemahaman dan praktik teknik bola basket. Variasi latihan dan durasi intervensi menjadi pertimbangan penting sesuai karakteristik siswa dan sumberdaya sekolah.

#### 5 Conclusion

Model pembelajaran bola basket berbasis ketangkasan efektif meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik siswa sekolah. Latihan keseimbangan dinamis dan reaksi cepat merupakan komponen utama dalam model pembelajaran yang memberikan hasil signifikan. Penggunaan teknologi pendukung seperti e-learning dapat memperkuat pemahaman dan keterampilan teknis siswa. Direkomendasikan model ini diterapkan secara sistematis dalam pendidikan jasmani sekolah untuk mengoptimalkan hasil belajar bola basket.

#### References

- Brachman, A., Kamieniarz, A., Michalska, J., Pawłowski, M., & Słomka, K. J. (2017). Balance training programs in athletes – A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 45-64.
- Hamdan, A. (2023). The effects of balance training on physical fitness and skill-related performance for basketball players. *International Journal of Sports Science*, 11(2), 101-110.
- Lee, S. M., et al. (2021). Effects of BOSU ball training on balance and reactive agility in adolescent basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(3), 561-569.
- Pardilla, H., Abady, A. N., Nova, A., Taufik, M. S., & Keliat, E. (2025). Media Interaktif Augmented Reality Teknik Passing Bola Basket. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2546-2561.

- Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023, June). Peran Media Pembelajaran terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 6, No. 1, pp. 158-162).
- Riza, A. R. (2021). Development of basketball learning model based on e-learning. *Journal of Sport Education*, 9(2), 120-130.
- Suryadi, D. (2023). Eye-hand coordination and agility with basketball lay-up skills: A correlation study in students. *Sport Journal*, 12(1), 33-40.
- Wang, P. et al. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality. *Journal of Sports Science*, 32(1), 45-60.