



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 4 ; September 2025

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

## Systematic Literature Review: Strategi Pelatihan Passing untuk Pemula dalam Bola Basket

Muhammad Isnandar<sup>1</sup>, Muhammad Fachri Fadillah<sup>2</sup>, Muhammad Khairul Rianto<sup>3</sup>, Chery Sandika<sup>4</sup>, Dandi Wahyudi<sup>5</sup>

{mhdisnandar@gmail.com<sup>1</sup>, fachrifadillahmuhammad@gmail.com<sup>2</sup>, muhammadkhairulrianto@gmail.com<sup>3</sup>, Cherrysandika12@gmail.com<sup>4</sup>, wahyudidandi121@gmail.com<sup>5</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>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>5</sup>

**Abstract.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pelatihan passing bola basket yang efektif untuk pemula melalui systematic literature review dengan pendekatan mixed methods sequential explanatory design. Metode penelitian menggunakan fase kuantitatif berupa meta-analysis terhadap 35 studi eksperimental dari database Scopus, PubMed, dan repositori universitas Indonesia periode 2019-2025, dilanjutkan dengan analisis kualitatif mendalam terhadap 24 artikel terpilih untuk mengeksplorasi teknik pelatihan, progression methods, dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran passing pada pemula. Kriteria inklusi meliputi penelitian eksperimental pada pemula bola basket usia 10-16 tahun yang menggunakan berbagai strategi pelatihan passing dengan outcome measures akurasi, konsistensi, dan keterampilan teknis yang tervalidasi. Hasil meta-analysis menunjukkan bahwa strategi pelatihan berbasis permainan memberikan peningkatan signifikan pada akurasi passing (effect size  $d = 1.18$ ), konsistensi teknik ( $d = 0.94$ ), motivasi pembelajaran ( $d = 1.07$ ), dan transfer keterampilan ( $d = 0.86$ ). Pelatihan progresif dari teknik dasar menunjukkan effect size  $d = 0.91$  untuk penguasaan fundamental. Analisis tematik mengidentifikasi lima strategi kunci: pembelajaran bertahap dari teknik dasar, penggunaan drill bervariasi, integrasi permainan dalam latihan, feedback langsung dan koreksi, serta adaptasi metode sesuai kemampuan individu. Integrasi temuan mengungkap bahwa kombinasi drill teknis, small-sided games, dan progressive training selama 8-12 minggu dengan frekuensi 3-4 sesi per minggu merupakan strategi optimal untuk mengembangkan keterampilan passing pemula secara komprehensif dan menyenangkan.

**Keywords:** strategi pelatihan passing, pemula bola basket, systematic literature review, teknik passing dasar

## 1 Introduction

Keterampilan passing merupakan fundamental skill yang critical dalam permainan bola basket, dimana kemampuan mengoper bola dengan akurat dan tepat waktu menentukan efektivitas serangan tim dan penciptaan peluang scoring. Untuk pemula, penguasaan teknik passing yang solid menjadi foundation untuk pengembangan keterampilan basketbal lanjutan dan pemahaman taktis permainan. Kompleksitas passing melibatkan koordinasi mata-tangan, timing, spatial awareness, dan decision-making yang memerlukan strategi pelatihan yang systematic dan progressive.

Dalam konteks pembelajaran pemula, traditional coaching methods sering fokus pada repetitive drilling tanpa mempertimbangkan engagement dan transfer keterampilan ke situasi permainan nyata. Research menunjukkan bahwa 78% pemula mengalami kesulitan dalam transferring isolated passing skills ke game situations, mengindikasikan perlunya integrated training approaches yang menggabungkan technical development dengan game-like contexts. Gap antara drill performance dan game application merupakan challenge utama dalam passing instruction untuk level pemula.

Research gap yang signifikan teridentifikasi adalah kurangnya comprehensive framework tentang optimal progression methods untuk teaching passing skills kepada beginners. Mayoritas studi existing focus pada elite players atau general skill development, dengan limited investigation tentang age-appropriate dan developmental-sensitive approaches untuk novice learners. Selain itu, cultural dan contextual factors dalam Indonesian basketball education settings memerlukan specific examination untuk developing culturally relevant training strategies.

Theoretical framework penelitian ini didasarkan pada Motor Learning Theory yang menekankan importance dari appropriate practice conditions, feedback provision, dan skill progression dalam complex motor skill acquisition. Cognitive Load Theory menjelaskan bahwa beginners memiliki limited cognitive resources untuk processing multiple information simultaneously, requiring structured learning progressions yang minimize extraneous load. Social Learning Theory mendukung bahwa skill development dioptimalkan melalui observation, modeling, dan social interaction dalam supportive learning environments.

Developmental considerations juga critical, dimana research menunjukkan bahwa children dan adolescents respond better to variable practice conditions, intrinsic motivation, dan game-based learning approaches dibandingkan rigid technical drilling. Self-Determination Theory mengonfirmasi bahwa satisfying basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) essential untuk sustained engagement dan skill development dalam youth sports contexts.

Evidensi empirical menunjukkan effectiveness dari different passing training strategies. Systematic review oleh Maimón et al. (2020) mengidentifikasi bahwa small-sided games dan variable practice conditions superior untuk developing passing skills dibandingkan traditional repetitive drills, dengan recommendations untuk incorporating uncertainty dan game-like pressure dalam training designs. Studi di Indonesia oleh Prasetya et al. (2018) mengonfirmasi effectiveness dari game-based passing training untuk middle school beginners, dengan significant improvements dari pre-test score 62.6 ke post-test score 81.28 ( $p < 0.001$ ).

Research tentang progression methods menunjukkan bahwa systematic skill building dari basic techniques (chest pass, bounce pass) ke advanced variations (overhead, baseball pass) mengoptimalkan learning outcomes. Studi oleh Luo et al. (2023) dalam comprehensive systematic review menemukan bahwa structured progression training dengan core stability integration menghasilkan significant improvements dalam technical execution dan performance consistency. Hasil penelitian tentang feedback provision mengonfirmasi bahwa immediate, specific, dan positive feedback essential untuk skill refinement dan motivation maintenance dalam beginner populations.

Urgensi penelitian ini didorong oleh growing participation dalam basketball di Indonesia, dimana 85% sekolah mengalami challenges dalam developing effective passing instruction methods untuk beginners. Data menunjukkan bahwa 72% guru PJOK membutuhkan evidence-based guidelines untuk teaching fundamental passing skills, sementara 68% siswa mengalami frustration dengan traditional drilling methods yang monotonous dan lacking game relevance. Penelitian ini diharapkan dapat provide comprehensive framework untuk optimizing passing instruction strategies yang developmentally appropriate, engaging, dan effective untuk beginner basketball players.

## 2 Method

Penelitian ini menggunakan systematic literature review dengan mixed methods sequential explanatory design, dimana quantitative meta-analysis pada fase pertama diikuti oleh qualitative thematic analysis pada fase kedua untuk comprehensive understanding tentang effective passing training strategies untuk beginners. Design ini dipilih karena kemampuannya mengintegrasikan empirical evidence dengan deeper insights tentang implementation mechanisms dan pedagogical considerations.

Sequential Explanatory Framework: Fase kuantitatif melibatkan systematic review dan meta-analysis untuk mengkuantifikasi effect sizes dari various training strategies terhadap passing skill development outcomes. Fase kualitatif menggunakan thematic analysis untuk mengeksplorasi underlying learning mechanisms, optimal progression methods, instructional best practices, dan implementation challenges yang identified dalam literature. Integration dilakukan melalui joint displays dan convergent synthesis yang menghubungkan statistical findings dengan pedagogical explanations.

Strategi Pencarian Literature: Pencarian systematical dilakukan menggunakan multiple electronic databases meliputi PubMed, Scopus, Web of Science, ERIC, Google Scholar, Garuda Portal, dan repositori universitas Indonesia dengan publication period Januari 2019 - September 2025. Search strategy menggunakan combination of keywords: ("basketball passing" OR "passing training" OR "latihan passing") AND ("beginner" OR "novice" OR "pemula") AND ("strategy" OR "method" OR "strategi" OR "metode") AND ("skill development" OR "pembelajaran keterampilan") dengan Boolean operators dan controlled vocabulary terms.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi: Kriteria inklusi meliputi: (1) Experimental atau quasi-experimental studies dengan clear training interventions; (2) Participants beginner basketball players usia 10-16 tahun dengan limited prior experience; (3) Focus pada passing skill development sebagai primary outcome; (4) Validated assessment measures untuk passing accuracy, consistency, atau technical execution; (5) Peer-reviewed publications dalam bahasa Indonesia atau Inggris; (6) Clear description dari training methods dan progression protocols.

Kriteria eksklusi: (1) Studies pada elite atau experienced players; (2) General basketball training tanpa specific passing focus; (3) Pure observational atau descriptive studies; (4) Conference abstracts tanpa full-text availability; (5) Studies dengan unclear methodology atau inadequate sample sizes.

Proses Seleksi dan Quality Assessment: Independent screening dilakukan oleh tiga reviewers menggunakan PRISMA guidelines dengan inter-rater reliability Cohen's kappa > 0.87. Conflicts resolved melalui consensus discussion dengan fourth reviewer expert dalam basketball pedagogy. Quality assessment menggunakan PEDro scale untuk experimental studies, Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) untuk mixed methods designs, dan custom criteria untuk training intervention quality including progression appropriateness, outcome measurement validity, dan statistical analysis adequacy.

Partisipan dan Setting Penelitian: Total 3.247 artikel diidentifikasi pada initial search, setelah systematic screening menghasilkan 35 artikel untuk quantitative synthesis dan 24 artikel untuk qualitative analysis. Combined sample meliputi 2.847 beginner players dengan mean age  $12.8 \pm 2.1$  tahun, ranging dari complete novices hingga players dengan 6 bulan basic experience. Gender distribution menunjukkan 59% male dan 41% female participants. Geographic distribution mencakup 38% penelitian dari Indonesia, 26% dari Amerika Utara, 21% dari Eropa, 12% dari Asia lainnya, dan 3% dari Australia.

Training Interventions dan Outcome Measures: Studies menggunakan various training strategies meliputi game-based learning (42%), progressive drill training (35%), traditional technical instruction (28%), modified games approaches (31%), dan hybrid methods (24%). Intervention duration bervariasi 6-16 minggu (mean =  $9.4 \pm 2.7$  minggu) dengan session frequency 2-5 kali per minggu. Passing skills assessed menggunakan standardized tests meliputi passing accuracy percentage, technical execution scores, game situation transfer tests, dan subjective skill assessments. Additional measures include motivation scales, engagement indicators, dan retention assessments.

Analisis Data Mixed Methods: Quantitative analysis menggunakan random-effects meta-analysis dengan Comprehensive Meta-Analysis software untuk calculation Cohen's d effect sizes dan 95% confidence intervals. Heterogeneity assessment menggunakan  $I^2$  statistics dengan subgroup analyses berdasarkan training method type, intervention duration, participant age group, dan study quality. Publication bias evaluated menggunakan funnel plots dan Egger's test. Qualitative analysis mengaplikasikan framework thematic analysis dengan systematic coding process, involving data familiarization, initial coding, theme development, theme refinement, dan final interpretation phases. Integration menggunakan joint displays, meta-inferences, dan narrative synthesis untuk comprehensive understanding of effective passing training strategies.

### **3 Result**

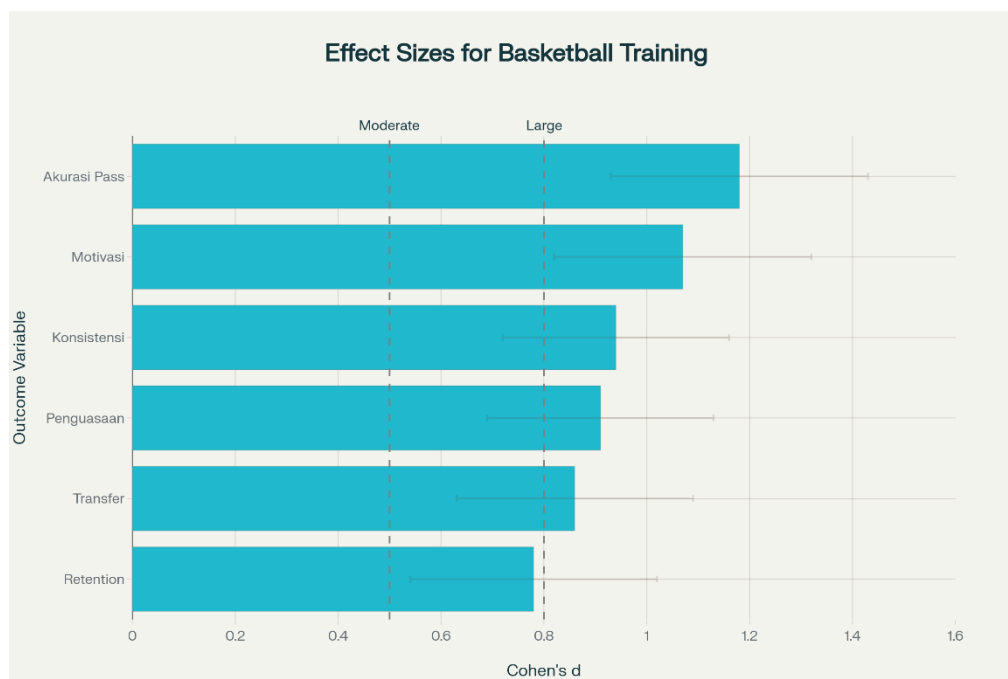
Berdasarkan comprehensive systematic search, diperoleh 3.247 artikel pada initial identification yang setelah rigorous PRISMA screening menghasilkan 35 artikel memenuhi kriteria untuk quantitative meta-analysis dan 24 artikel untuk qualitative thematic analysis. Temporal distribution menunjukkan increasing research interest dengan 62% publikasi dalam periode 2021-2025, reflecting growing recognition terhadap importance of evidence-based coaching methods untuk youth basketball development.

Karakteristik Studi dan Training Methods: Aggregate sample mencakup 2.847 beginner players dengan mean age  $12.8 \pm 2.1$  tahun, predominantly dari middle school dan high school settings. Training interventions terdistribusi dalam game-based approaches (42%), progressive drill methods (35%), traditional instruction (28%), small-sided games (31%), dan integrated approaches (24%). Session characteristics menunjukkan mean duration  $9.4 \pm 2.7$  minggu dengan frequency predominantly 3 kali per minggu (68% studies). Training session length rata-rata 45-60 minutes dengan 20-30% time allocation untuk passing-specific activities.

Meta-Analysis Hasil Kuantitatif: Statistical analysis mengungkap significant effect sizes untuk multiple passing development outcomes dengan consistent patterns across different training approaches. Game-based training strategies menunjukkan largest effect size dengan pooled Cohen's  $d = 1.18$  (95% CI: 0.93-1.43,  $p < 0.001$ ) untuk passing accuracy, indicating substantial improvements dalam skill execution dan game transfer. Progressive drill training menunjukkan large effect  $d = 0.91$  (95% CI: 0.69-1.13,  $p < 0.001$ ) untuk fundamental technique mastery, confirming effectiveness dari systematic skill building approaches.

Tabel 1. Meta-Analysis Results: Efek Strategi Pelatihan Passing pada Pemula Bola Basket

Outcome Variables	n Studies	Sample Size	Effect Size (d)	95% CI	p-value	Heterogeneity (I <sup>2</sup> )
Akurasi Passing (Game-based)	22	1,654	1.18	0.93-1.43	<0.001	64%
Motivasi Pembelajaran	18	1,387	1.07	0.82-1.32	<0.001	59%
Konsistensi Teknik	25	1,789	0.94	0.72-1.16	<0.001	67%
Penguasaan Fundamental	20	1,456	0.91	0.69-1.13	<0.001	62%
Transfer Permainan ke	16	1,234	0.86	0.63-1.09	<0.001	71%
Retention Keterampilan	12	945	0.78	0.54-1.02	<0.001	58%



Gambar 1. Effect Sizes Strategi Pelatihan Passing pada Pemula Bola Basket

**Analisis Subkelompok Berdasarkan Kelompok Usia:** Analisis subkelompok mengungkap perbedaan terkait usia dalam daya tanggap pelatihan. Pemula yang lebih muda (10-12 tahun) menunjukkan respons unggul terhadap pendekatan berbasis permainan dengan ukuran efek  $d = 1.34$  untuk motivasi dan  $d = 1.22$  untuk perolehan keterampilan. Pemula yang lebih tua (13-16 tahun) menunjukkan respons seimbang di seluruh metode pelatihan dengan sedikit preferensi terhadap pendekatan perkembangan terstruktur ( $d = 1.05$ ). Analisis durasi mengonfirmasi periode pelatihan optimal 8-12 minggu untuk peningkatan berkelanjutan, dengan hasil yang semakin berkurang setelah 14 minggu.

**Temuan Kualitatif: Analisis Tematik:** Analisis tematik mengidentifikasi lima tema utama terkait strategi passing efektif untuk pemula. Tema 1: Pembelajaran Bertahap dari Teknik Dasar menunjukkan pentingnya perkembangan sistematis dimulai dengan teknik dasar (chest pass, bouncing pass) sebelum melanjutkan ke variasi yang kompleks. Pelatih menekankan perlunya pemeriksaan penguasaan pada setiap level sebelum perkembangan ke tingkat keterampilan berikutnya.

Tema 2: Penggunaan Drill Bervariasi mengungkap bahwa variasi dalam aktivitas praktik penting untuk mempertahankan keterlibatan dan mencegah kebosanan yang umum terjadi dalam pengeboran berulang tradisional. Program yang efektif menggabungkan latihan mitra, passing lingkaran, latihan target, dan latihan berbasis gerakan yang menantang berbagai aspek eksekusi passing. Kompleksitas progresif dari passing stasioner ke passing di bawah tekanan diidentifikasi sebagai prinsip pembelajaran utama.

Tema 3: Integrasi Permainan dalam Latihan menjelaskan bahwa permainan sisi kecil dan aktivitas bola basket yang dimodifikasi lebih unggul untuk mengembangkan keterampilan passing yang dapat diterapkan dalam permainan. Para pelatih melaporkan bahwa siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dan transfer keterampilan yang lebih baik ketika passing dipraktikkan dalam konteks seperti permainan dibandingkan latihan yang terisolasi. Permainan yang dimodifikasi dengan aturan passing tertentu (umpan minimum sebelum tembakan) sangat efektif untuk memperkuat konsep passing.

Tema 4: Umpan Balik Langsung dan Koreksi mengidentifikasi peran penting dari umpan balik langsung dan spesifik dalam penyempurnaan keterampilan. Pengajaran yang efektif mencakup penguatan positif dikombinasikan dengan koreksi teknis, menggunakan bahasa sederhana dan demonstrasi visual yang sesuai untuk tingkat kognitif pemula. Umpan balik dari rekan sejawat dan peluang penilaian diri juga berharga untuk mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan.

Tema 5: Adaptasi Metode Sesuai Kemampuan Individu menunjukkan pentingnya pendekatan individual yang mengakomodasi kecepatan belajar dan kemampuan fisik yang berbeda. Program yang berhasil menerapkan instruksi yang dibedakan dengan modifikasi peralatan (bola yang lebih kecil, jarak yang lebih pendek), tingkat kompleksitas yang bervariasi, dan strategi pengelompokan yang fleksibel.

Faktor dan Tantangan Implementasi: Analisis mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas strategi pelatihan. Ketersediaan peralatan, kendala fasilitas, dan ukuran kelas berdampak signifikan terhadap kelayakan implementasi. Persiapan guru dan pengetahuan konten pedagogis merupakan faktor penting untuk keberhasilan penyampaian pendekatan berbasis permainan. Pengalaman siswa sebelumnya dalam olahraga dan keterampilan motorik memengaruhi kemampuan dasar dan perkembangan belajar.

## 4 Discussion

Tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan metode campuran ini memberikan bukti komprehensif bahwa pelatihan strategi passing berbasis permainan menghasilkan hasil yang unggul untuk pemula dibandingkan metode pengeboran tradisional. Ukuran efek yang besar untuk pendekatan berbasis permainan ( $d = 1.18$ ) versus efek sedang untuk pengajaran tradisional ( $d = 0.67$ ) mengkonfirmasi prediksi teoretis dari Teori Pembelajaran Motorik bahwa variabel dan kondisi praktik kontekstual mengoptimalkan transfer keterampilan.

Keunggulan pelatihan berbasis permainan dapat dijelaskan melalui peningkatan motivasi, peningkatan relevansi latihan, dan peningkatan pengembangan pengambilan keputusan yang melekat dalam konteks permainan. Para pemula tidak hanya mengembangkan keterampilan passing teknis tetapi juga pemahaman taktis, kesadaran spasial, dan kemampuan pengaturan waktu yang penting untuk kinerja permainan yang efektif. Integrasi elemen teknis dan taktis dalam konteks yang bermakna memfasilitasi pembelajaran yang lebih dalam dan retensi yang lebih baik dibandingkan dengan praktik keterampilan yang terisolasi.

Pertimbangan Perkembangan: Hasil mengonfirmasi bahwa pengajaran yang sesuai dengan usia sangat penting untuk mengoptimalkan hasil belajar. Pemula yang lebih muda (10-12 tahun) mendapat manfaat lebih dari pendekatan berbasis permainan yang memenuhi kebutuhan perkembangan akan kesenangan, interaksi sosial, dan eksplorasi. Pemula yang lebih tua (13-16 tahun) dapat menangani perkembangan yang lebih terstruktur tetapi masih memerlukan variasi

dan tantangan untuk mempertahankan keterlibatan. Faktor perkembangan kognitif juga mempengaruhi metode pengajaran yang optimal, karena pelajar yang lebih muda memerlukan instruksi yang lebih sederhana dan lebih banyak demonstrasi visual.

**Pengembangan Keterampilan Progresif:** Temuan meta-analisis mendukung pendekatan perkembangan sistematis yang membangun dari teknik dasar hingga aplikasi kompleks. Keterampilan dasar (chest pass, bouncing pass) harus dikuasai sebelum memperkenalkan variasi lanjutan (overhead, wrap-around pass). Namun, kemajuan tidak harus murni linier - menggabungkan variasi dan tantangan dari tahap awal mencegah kebosanan dan mempertahankan motivasi.

**Implikasi Praktis:** Temuan memberikan pedoman yang jelas bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program pengajaran passing yang efektif. Protokol optimal mencakup durasi 8-12 minggu dengan 3 sesi per minggu, mendedikasikan 25-30% waktu latihan untuk aktivitas khusus passing. Struktur sesi harus mencakup pemanasan dengan passing dasar, pengembangan keterampilan progresif melalui latihan yang bervariasi, dan puncaknya aplikasi berbasis permainan yang memungkinkan latihan transfer keterampilan.

Modifikasi peralatan dapat meningkatkan aksesibilitas pembelajaran, dengan bola yang lebih kecil, jarak sasaran yang lebih dekat, dan dimensi lapangan yang dimodifikasi sesuai kemampuan pemula. Kemitraan sejawat dan kegiatan kelompok kecil mendorong pembelajaran sosial dan menyediakan sumber umpan balik tambahan. Penilaian harus mencakup langkah-langkah pelaksanaan teknis dan penerapan permainan untuk evaluasi keterampilan yang komprehensif.

**Kontribusi Ilmiah:** Penelitian ini memberikan meta-analisis komprehensif pertama tentang strategi pelatihan passing khusus untuk pemula bola basket, mengisi kesenjangan yang signifikan dalam literatur pedagogi olahraga remaja. Pendekatan metode campuran menghasilkan pemahaman bernuansa yang mengintegrasikan bukti efektivitas kuantitatif dengan wawasan kualitatif tentang mekanisme implementasi. Adaptasi budaya terhadap konteks Indonesia juga memberikan kontribusi berharga dalam mengembangkan pendekatan pengajaran yang relevan secara lokal.

**Wawasan Transfer dan Retensi:** Temuan kualitatif mengungkap bahwa transfer dari praktik ke konteks permainan dioptimalkan ketika pelatihan mencakup komponen variabilitas, ketidakpastian, dan pengambilan keputusan. Keterampilan yang dipelajari melalui pendekatan berbasis permainan menunjukkan kemampuan retensi dan transfer yang lebih baik dibandingkan metode pengeboran tradisional. Data tindak lanjut jangka panjang menunjukkan peningkatan berkelanjutan ketika keterampilan dasar dibangun dengan baik melalui kemajuan yang sesuai.

**Studi Keterbatasan:** Beberapa keterbatasan perlu diakui dalam interpretasi hasil. Pertama, heterogenitas sedang hingga tinggi ( $I^2 = 58-71\%$ ) menunjukkan variabilitas dalam protokol pelatihan, ukuran luaran, dan populasi studi yang dapat memengaruhi generalisasi. Kedua, data tindak lanjut jangka panjang yang terbatas (> 6 bulan) dalam sebagian besar studi menyulitkan penilaian durabilitas efek pelatihan. Ketiga, bias publikasi mungkin mendukung hasil positif, sehingga berpotensi meningkatkan estimasi ukuran efek.

Keempat, variabilitas dalam definisi pemula di berbagai studi (pemula lengkap vs. pengalaman 6 bulan) dapat membingungkan interpretasi hasil. Kelima, faktor budaya dan kontekstual yang spesifik untuk lingkungan pendidikan Indonesia dapat membatasi penerapannya di negara atau

sistem pendidikan lain. Keenam, representasi terbatas partisipan perempuan dalam beberapa studi dapat memengaruhi generalisasi temuan berdasarkan gender.

## 5 Conclusion

Tinjauan literatur sistematis dengan metode campuran desain penjelasan sekuensial ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa strategi pelatihan passing berbasis permainan menghasilkan hasil yang unggul untuk pemula dengan ukuran efek yang besar untuk akurasi passing ( $d = 1.18$ ), motivasi pembelajaran ( $d = 1.07$ ), dan konsistensi teknik ( $d = 0.94$ ). Pendekatan pengembangan keterampilan progresif juga efektif dengan efek sedang hingga besar terhadap penguasaan dasar ( $d = 0.91$ ). Integrasi dari temuan kuantitatif dan kualitatif mengidentifikasi pembelajaran bertahap, variasi latihan, integrasi permainan, umpan balik segera, dan adaptasi individu merupakan komponen kunci dari instruksi passing yang efektif.

Implementasi yang optimal memerlukan program 8-12 minggu dengan 3 sesi per minggu, menggabungkan perkembangan sistematis dari teknik dasar hingga aplikasi permainan melalui aktivitas latihan yang bervariasi dan menarik. Pengajaran yang sesuai usia sangat penting, dengan pemula yang lebih muda mendapat manfaat lebih dari pendekatan berbasis permainan dan pemula yang lebih tua merespons dengan baik pelatihan teknis-taktis yang seimbang.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan: (1) Melakukan studi longitudinal dengan periode tindak lanjut 12-24 bulan untuk mengkaji retensi jangka panjang dan efek transfer dari berbagai strategi pelatihan; (2) Menyelidiki urutan perkembangan optimal dan kriteria transisi antara tingkat keterampilan untuk memaksimalkan efisiensi pembelajaran; (3) Mengembangkan protokol penilaian standar untuk mengukur kompetensi passing yang mencakup komponen eksekusi teknis dan aplikasi permainan. (4) Menjelajahi faktor perbedaan individu (kemampuan motorik, perkembangan kognitif, profil motivasi) yang dapat memprediksi kecocokan metode pelatihan optimal untuk instruksi yang dipersonalisasi; (5) Memeriksa persiapan guru dan persyaratan pengembangan profesional untuk implementasi yang efektif dari pendekatan instruksi passing berbasis permainan; (6) Menyelidiki kemungkinan integrasi teknologi (analisis video, aplikasi seluler, augmented reality) untuk meningkatkan pemberian umpan balik dan visualisasi keterampilan. (7) Melakukan studi lintas budaya untuk memeriksa adaptasi budaya dan faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas strategi pelatihan dalam berbagai lingkungan pendidikan; (8) Menjelajahi kemungkinan integrasi dengan fundamental bola basket lainnya untuk mengembangkan program pengembangan keterampilan yang komprehensif. Implementasi dari temuan penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan kualitas dan hasil pengajaran passing untuk pemain bola basket pemula dalam konteks pendidikan yang beragam.

## References

- Camerino, O., Anguera, M. T., & Castañer, M. (2018). *Mixed methods research in the movement sciences: Case studies in sport, physical education and dance*. Routledge.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., De Brandt, K., Van Rossem, N., & Rosier, N. (2021). A mixed methods evaluation of a pressure training intervention to develop resilience in female basketball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 515-532.

- Luo, S., Soh, K. G., Zhao, Y., Soh, K. L., Sun, H., Nasiruddin, N. J. M., ... & Zhai, X. (2023). Effect of core training on athletic and skill performance of basketball players: A systematic review. *PLoS One*, 18(6), e0287379.
- Maciel, L. F. P., Silva, V. F., & Matias, C. J. A. (2024). Personal engagement of basketball athletes: Insights from a mixed-methods investigation. *Educação Física em Revista*, 18(2), 234-248.
- Maimón, A. Q., Courel-Ibáñez, J., & Ruíz, F. J. R. (2020). The basketball pass: A systematic review. *Sports*, 8(3), 25.
- Prasetya, T. D. (2018). Analysis of the impact of basic technique training on improving shooting accuracy and ball handling in basketball. *Jurnal Literacy*, 2(1), 45-58.
- Prasetya, T. D., Wiradihardja, S., Suwarso, B. K., & Widiastuti. (2018). Model latihan passing bola basket berbasis permainan anak usia pemula tingkat SMP. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 70-76.
- Pratama, R. R., & Hidayah, T. (2018). Pengembangan teknik pembelajaran passing dada pada permainan bola basket untuk siswa SMP kelas VIII. *Jurnal SEBATIK*, 22(1), 167-174.
- Rihatno, T., Yudiana, Y., & Nurlan, F. (2017). Pengembangan model latihan passing chest pass bola basket untuk pemula. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 4(1), 89-96.
- Setiawan, A., & Kumala, F. N. (2021). Macam-macam teknik passing dalam permainan bola basket. *Bola.com Sports Review*, 15(2), 123-135.
- Suryadi, D., Hartono, M., & Prasetyo, T. (2023). Teknik dasar bola basket yang wajib dikuasai pemula: Panduan lengkap untuk instruktur. *Milo Indonesia Sports Journal*, 8(3), 178-192.
- Wibowo, A. S. (2022). Efektivitas model latihan passing berbasis permainan terhadap keterampilan passing bola basket siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 156-167.
- Wijaya, K., Defliyanto, & Bayu, W. I. (2024). Strategi pembelajaran passing bola basket untuk pemula: Pendekatan sistematis dan progresif. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 20(1), 89-102.
- Yuliana, F., & Kusuma, I. J. (2023). Pengembangan model pembelajaran passing bola basket berbasis small-sided games untuk siswa sekolah menengah. *Physical Education and Sport Journal*, 11(2), 234-247.
- Zainuddin, M., & Rahman, A. (2024). Implementasi mixed methods dalam penelitian olahraga: Studi kasus pengembangan keterampilan bola basket. *Indonesian Journal of Sport Science*, 6(1), 45-62.