



GAME-BASED REBOUND TRAINING IMPROVES REBOUND RESULTS IN CHILDREN AGED 12-14

Jovana Renaldy Gumay¹, Andri Prasetyo², Resta Yolanda³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Information Article

Submission 2025-09-26

Revision 2026-05-24

Publish 2026-06-30

Keyword:

Basketball
Training Method
Rebound
Games
Children

ABSTRACT

Background. Basketball plays an important role in physical, mental, and social development, especially during the rapid growth period of young people. Basketball, as a popular sport, demands technical skills, one of which is rebounding, which requires strength, coordination, and speed. Training methods using match rules are part of answering the hypothesis. **Method.** This study used an experimental method with a training effectiveness test, starting from a pre-test, then treatment, and finally a post-test. The research was conducted over 18 meetings over a period of 6 weeks. The subjects were 30 basketball athletes from Gading Rejo Academy in Pringsewu Regency with a total sampling of 40 using a purposive sampling method. The research instrument was a rebound skill test with a pre-test and post-test design. **Results.** showed a significant increase from an average of 8.7 rebounds in the pre-test to 18.5 rebounds in the post-test. The paired sample t-test obtained $t = 12.47 > t = 2.045$ with $p = 0.000 < 0.05$, which means the training model is effective in improving rebound skills. **Conclusions.** A game-based approach not only improves technical skills but also athletes' motivation and engagement, in line with the developmental characteristics of adolescence. Rebound training through play provides all children with the opportunity to develop their individual abilities.



© 2026 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Name : Jovana Renaldy Gumay, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

e-mail: jovanjovangumay@gmail.com

LATIHAN REBOUND BERBASIS PERMAINAN MENINGKATKAN HASIL REBOUND ANAK USIA 12-14 TAHUN

Jovana Renaldy Gumay¹, Andri Prasetyo², Resta Yolanda³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 2026-05-26
Direvisi 2026-05-24
Dipublikasikan 2026-06-30

Kata Kunci:

Bola Basket
Model Latihan
Rebound
Permainan
Anak

ABSTRAK

Basketball memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial, terutama pada masa pertumbuhan usia muda yang sangat pesat berubah. Bola basket sebagai olahraga populer menuntut keterampilan teknik, salah satu teknik *rebound* yang membutuhkan kekuatan, koordinasi, dan kecepatan. Metode latihan dengan menggunakan aturan pertandingan menjadi bagian dari menjawab hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan uji efektifitas latihan, mulai dari pre test lalu dilaksanakan perlakuan dan akhir dilaksanakan post test dengan pelaksanaan penelitian selama 18 kali pertemuan dengan waktu 6 minggu. Subjek penelitian adalah 30 atlet bola basket Gading Rejo Academy di Kabupaten Pringsewu dengan total sampling 40 sampling dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan rebound dengan desain pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata 8,7 rebound pada pre-test menjadi 18,5 rebound pada post-test. Uji paired sample t-test memperoleh $t_{hitung} = 12,47 > t_{tabel} = 2,045$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti model latihan efektif meningkatkan keterampilan rebound. Pendekatan berbasis permainan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga motivasi dan keterlibatan atlet sesuai dengan karakteristik perkembangan usia remaja. Latihan rebound dengan bermain memberikan kesempatan seluruh anak memiliki kemampuan individu yang meningkat.



© 2026 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Name : Jovana Renaldy Gumay, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
e-mail: jovanjovangumay@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial anak, terutama pada rentang usia 12–14 tahun yang merupakan masa pertumbuhan pesat (Bompa & Buzzichelli, 2019). Pada masa ini, anak mengalami perubahan signifikan seperti peningkatan tinggi badan, massa otot, serta koordinasi motorik yang menuntut aktivitas fisik terstruktur untuk mengoptimalkan tumbuh kembang (Magill & Anderson, 2017). Dalam permainan bola basket, keterampilan gerak seperti berlari cepat, berhenti mendadak, melempar, menangkap, melompat, dan mendarat dengan keseimbangan tubuh yang baik menjadi komponen dasar yang paling sering dilakukan (Miller & Bartlett, 2012). Karena, bisa mengantarkan pencatatan point dengan cepat ketika bola memantul di ring untuk mendapat *rebound*. Salah satu keterampilan teknis penting dalam bola basket adalah rebound, yang membutuhkan kombinasi kekuatan, koordinasi, dan kecepatan (Widiyanto, 2020). Namun, metode latihan *rebound* konvensional cenderung monoton sehingga kurang menarik bagi anak usia remaja, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan efektivitas latihan (Wirasasmita & Suryadi, 2021). Padahal, anak usia 12–14 tahun memiliki kecenderungan lebih tertarik pada aktivitas yang menyenangkan, interaktif, dan menantang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif yang mampu mengemas latihan teknis ke dalam bentuk permainan yang kontekstual.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi kelemahan tersebut, antara lain melalui pendekatan latihan bermain *game-based approach* yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola

basket secara umum. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada keterampilan *shooting* dan *dribbling*, sementara pengembangan model latihan khusus untuk rebound dengan pendekatan bermain masih terbatas (Thomas et al., 2022). Selain itu, penelitian yang secara spesifik menargetkan atlet usia 12–14 tahun di tingkat lokal belum banyak dilakukan, padahal karakteristik perkembangan dan konteks sosial budaya setempat turut mempengaruhi efektivitas model latihan. Secara logis, keterampilan rebound tidak dapat dilatih secara terpisah dari situasi nyata pertandingan. Pendekatan berbasis permainan memungkinkan anak – anak untuk belajar dalam kondisi *game-like*, sehingga aspek teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dapat berkembang secara simultan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga sejalan dengan karakteristik psikologis usia anak – anak yang lebih responsif terhadap pembelajaran aktif dan menyenangkan (Thomas et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan *game-based approach* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis sekaligus aspek psikologis atlet muda. Clemente et al. (2022) melaporkan bahwa latihan *small-sided games* pada pemain basket usia 14 tahun menghasilkan peningkatan keterampilan *dribbling* dan *shooting* yang lebih besar dibandingkan latihan interval intensitas tinggi, dengan tambahan manfaat pada tingkat kesenangan berlatih. Giuriato et al. (2024) juga menemukan bahwa struktur latihan dengan repetisi cepat lebih efektif untuk pembelajaran keterampilan melempar pada remaja usia 14 tahun, mendukung teori pembelajaran motorik yang menekankan variasi dan kontekstualitas latihan. Sementara itu, Chong et al. (2025) mengembangkan model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan untuk anak usia 12–14 tahun menggunakan metode *research and development* dan melaporkan peningkatan signifikan dari pre-test ke post-test. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada keterampilan *shooting* dan *dribbling* atau cabang olahraga lain, sementara pengembangan model latihan khusus rebound dengan pendekatan berbasis permainan masih terbatas. Penelitian tentang *rebound* sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada aspek fisik seperti latihan *plyometric* (Yaqin, 2013), belum mengintegrasikan pendekatan pedagogis yang menyenangkan dan sesuai karakteristik anak usia remaja awal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan rebound berbasis permainan yang dirancang khusus untuk anak usia 12–14 tahun dengan mempertimbangkan aspek pedagogis dan psikologis remaja. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan metode latihan terstruktur kaku, model ini mengintegrasikan elemen permainan, kerja tim, dan situasi pertandingan nyata sehingga latihan menjadi lebih kontekstual dan menyenangkan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menawarkan alternatif metode latihan, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan pembina olahraga di tingkat daerah.

METODE (15%)

Penelitian ini adalah *one group eksperimen pre test and post test*. Teknik sampel ini menggunakan *Purposive Sampling* dimana teknik hanya mengambil sampel sesuai karakteristik yang diteliti (Creswell, J, W, 2017) dengan karakteristik sampel anak-anak usia 12-14 tahun dengan total sampel 30 dari 50 populasi keseluruhan, dimana sampel ini mengalami pertumbuhan fisik dan motorik yang sangat pesat serta mulai mampu memahami strategi permainan, kemudian dilaksanakan di kabupaten pringsewu, lampung. Berikut tahapan penelitian ini melakukan eksperimen di lapangan, pada kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model Latihan Rebound berbasis permainan untuk anak usia 12-14 tahun adalah uji efektivitas dengan langkah awal melakukan pre test lalu dilanjutkan pemberian perlakuan dengan 16 minggu dan di akhir dilakukan post test menjadi total 6 minggu berbentuk *the one group pretest-posttest*. Tes dilaksanakan berdasar dari tingkat pendidikan siswa dan kesiapan siswa dalam mempersiapkan diri menuju prestasi tingkat internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 30 orang atlet bola basket usia 12–14 tahun yang tergabung dalam Gading Rejo Academy. Tujuan utama penelitian adalah menguji efektivitas model latihan rebound berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan rebound. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan rebound, yaitu menghitung jumlah rebound berhasil yang dilakukan atlet dalam waktu tertentu. Desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test*, sehingga memungkinkan untuk membandingkan kemampuan awal dengan kemampuan setelah perlakuan.

1. Hasil Pre-test dan Post-test

Data keterampilan rebound menunjukkan adanya peningkatan kemampuan yang signifikan. Pada saat pre-test, nilai tertinggi yang dicapai atlet adalah 12 rebound, nilai terendah 5 rebound, dan rata-rata sebesar 8,7 rebound dengan standar deviasi 2,1. Setelah diberi perlakuan berupa model latihan berbasis permainan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup mencolok. Nilai tertinggi meningkat menjadi 22 rebound, nilai terendah menjadi 13 rebound, dan rata-rata meningkat hingga 18,5 rebound dengan standar deviasi 2,8.

Tabel berikut merangkum hasil *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan Rebound (n = 30)

Statistik	Pre Test	Post Test
Nilai Tertinggi	12	22
Nilai terendah	5	13
Rata-rata	8,7	18,5
Standar Deviasi	2,1	2,8

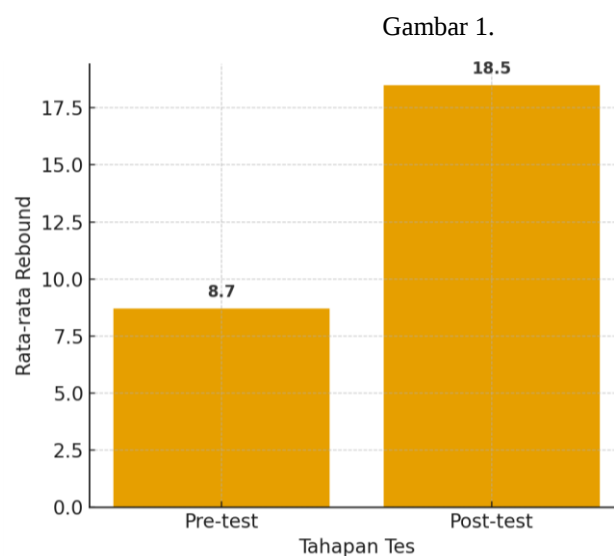
Data pada tabel menunjukkan bahwa seluruh aspek pengukuran meningkat. Hal ini memberikan indikasi awal bahwa model latihan berbasis permainan mampu memberikan stimulus yang lebih baik bagi perkembangan keterampilan rebound atlet usia remaja.

2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Sebelum dilakukan uji efektivitas, data dianalisis untuk melihat apakah memenuhi asumsi uji parametrik. Berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji Levene juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data bersifat homogen. Dengan demikian, syarat untuk melakukan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) telah terpenuhi.

3. Uji Efektivitas (Paired Sample t-Test)

Hasil uji efektivitas menggunakan *paired sample t-test* memperlihatkan nilai $t_{hitung} = 12,47$ dengan $t_{tabel} = 2,045$ pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Selain itu, nilai signifikansi (2-tailed) = 0,000 < 0,05 juga memperkuat bahwa peningkatan keterampilan rebound bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari penerapan model latihan berbasis permainan. Dengan kata lain, model latihan ini efektif meningkatkan keterampilan rebound atlet basket usia 12–14 tahun.



Gambar 1. Hasil pre test dan Post Test

Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa **model latihan rebound berbasis permainan** terbukti efektif meningkatkan keterampilan rebound pada atlet basket usia 12-14 tahun. Peningkatan yang signifikan dari hasil pre-test ke post-test mencerminkan bahwa latihan yang bersifat menyenangkan dan menyerupai situasi permainan nyata mampu memberikan stimulus lebih baik dibandingkan dengan latihan konvensional. Temuan ini sejalan dengan teori **pembelajaran motorik**, yang menyatakan bahwa anak usia remaja membutuhkan latihan variatif dan kontekstual untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan. Selain itu, latihan berbasis permainan memberi peluang bagi atlet untuk berlatih dalam situasi game-like, sehingga mereka tidak hanya melatih teknik dasar rebound, tetapi juga keterampilan pendukung seperti penempatan posisi tubuh, membaca arah bola, dan reaksi cepat terhadap situasi pertandingan. Faktor ini yang kemudian menjadikan model latihan lebih efektif dibandingkan metode latihan monoton.

Dari sisi psikologis, pendekatan berbasis permainan juga memiliki keunggulan dalam meningkatkan motivasi dan antusiasme atlet muda. Anak usia 12-14 tahun cenderung lebih termotivasi bila latihan dikemas dalam bentuk permainan, karena mereka merasa lebih tertantang sekaligus terhibur. Hal ini berimplikasi pada peningkatan intensitas latihan dan keterlibatan aktif atlet selama proses pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung bahwa model latihan berbasis permainan merupakan alternatif yang tepat untuk meningkatkan keterampilan rebound pada atlet usia remaja. Selain terbukti efektif secara statistik, pendekatan ini juga relevan secara pedagogis, karena sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak dalam tahap pertumbuhan motorik dan kognitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada 30 atlet bola basket usia 12–14 tahun di Gading Rejo Academy, dapat disimpulkan Model latihan rebound berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan rebound. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan signifikan antara hasil pre-test (rata-rata 8,7 rebound) dan post-test (rata-rata 18,5 rebound, dengan nilai $t_{hitung} = 12,47$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,045$ pada taraf signifikansi 5%, serta nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$). Artinya, peningkatan keterampilan rebound bukanlah kebetulan, melainkan hasil nyata dari penerapan model latihan berbasis permainan. Pendekatan berbasis permainan sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia 12–14 tahun, karena memberikan pengalaman latihan yang variatif, kontekstual, dan menyerupai situasi pertandingan nyata. Hal ini tidak hanya melatih teknik rebound, tetapi juga aspek pendukung seperti posisi tubuh, membaca arah bola, serta kecepatan reaksi. Dengan demikian, model latihan rebound berbasis permainan dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran dan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan rebound pada atlet bola basket usia

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Clemente, F. M., et al. (2022). *Effects of small-sided games training versus high-intensity interval training approaches in young basketball players. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2931.
- Chong, Y., Samsudin, & Wasan, A. (2025). *Learning model for game-based long jump skills in children aged 12-14 years. Cuestiones de Fisioterapia*, 54(3), 1–9.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson Education.
- Giuriato, M., et al. (2024). *Inter-trial rest interval affects learning throwing skills among adolescents. Journal of Motor Behavior*, 56(2), 132–138.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Miller, A., & Bartlett, R. (2012). *The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 285–291.

-
- Nurhasan, & Cholil, A. (2018). *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani*. UPI Press.
- Platonov, V. N. (2015). *Sports training periodization: General theory and its practical application*. Kiev: Olympic Literature.
- Sukmadinata, N. S. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2022). *Research methods in physical activity* (8th ed.). Human Kinetics.
- Widiyanto, J. (2020). Pengaruh latihan berbasis permainan terhadap keterampilan dasar bola basket pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 45–54. <https://doi.org/10.21009/jpo.091.05>.
- Wirasasmita, R., & Suryadi, D. (2021). Pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi dan keterampilan olahraga remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 112–123. <https://doi.org/10.21831/jik.v20i2.40123>.
- Yaqin, M. A. (2013). Pengaruh latihan *plyometric* lompat split terhadap *rebound* dalam olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Gedangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3).