

PELATIHAN PERIODISASI LATIHAN FISIK DAN TAKTIK 3X3 BAGI PELATIH KLUB DI BAWAH DPD PERBASI GORONTALO

I Kadek Suardika^{*1}, Kamarudin², Kadek Arry Anderzen³, Rifky Mile⁴

^{1, 4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

² Program Studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, STKIP Agama Hindu Singaraja, Bali, Indonesia

*e-mail: ikadeksuardika@ung.ac.id

Abstract

3x3 basketball has emerged as a distinct sport with unique physiological characteristics and gameplay patterns. However, most club coaches in Gorontalo still employ training approaches derived from 5-on-5 basketball, which are ill-suited to the high intensity and expansive court space of the 3x3 format. This initiative aimed to equip coaches affiliated with DPD PERBASI Gorontalo with the skills to design physical and tactical periodization programs tailored to 3x3. Fifteen coaches from nine clubs were purposively selected to participate in a two-day training program utilizing a participatory, hands-on approach. Competence was assessed through written pre- and post-tests, as well as evaluations of the training program documents developed by the participants. Results showed an increase in average test scores from 58.4 (pre-test) to 85.2 (post-test). Thirteen coaches (86.7%) successfully developed high-quality four-week micro-training plans. On-court simulations demonstrated improvements in pick-and-roll execution and transition play. This brief yet structured intervention significantly enhanced coaching competence, although ongoing mentorship remains necessary. The activity yielded nine club-specific training program documents and established a platform for periodic discussion via a WhatsApp group.

Keywords: 3X3 Basketball, Coaches, Periodization, Physical Training, Tactics

Abstrak

Basket 3X3 telah menjadi olahraga mandiri dengan karakteristik fisiologis dan pola permainan yang khas. Namun, sebagian besar pelatih klub di Gorontalo masih menerapkan pendekatan latihan dari basket 5 on 5, yang kurang sesuai dengan intensitas tinggi dan ruang gerak luas dalam 3X3. Kegiatan ini bertujuan membekali pelatih di bawah DPD PERBASI Gorontalo agar mampu menyusun program periodisasi fisik dan taktik yang cocok untuk 3X3. Sebanyak 15 pelatih dari 9 klub yang diambil secara *purposive* untuk mengikuti pelatihan selama dua hari dengan metode partisipatif berbasis praktik langsung. Pengukuran kompetensi dilakukan melalui tes awal dan tes akhir tertulis, serta penilaian dokumen program latihan yang disusun oleh peserta. Hasilnya, nilai rerata tes meningkat dari 58,4 pada tes awal menjadi 85,2 pada tes akhir. Sebanyak 13 pelatih (86,7%) berhasil menyusun rencana latihan mikro empat mingguan dengan kualitas baik. Simulasi lapangan menunjukkan perbaikan dalam arahan skema *pick and roll* serta pertahanan *switching*. Intervensi singkat namun terstruktur ini mampu meningkatkan kompetensi pelatih secara bermakna, meskipun pendampingan lanjutan tetap diperlukan. Luaran kegiatan berupa sembilan dokumen program latihan per klub dan terbentuknya wadah diskusi berkala melalui grup WhatsApp.

Kata kunci: Bola Basket 3X3, Pelatih, Periodisasi, Latihan Fisik, Taktik

How to cite:

Kadek Suardika, I., Arry Anderzen, K., Mile, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Olahraga dan Kesehatan, F., Negeri Gorontalo, U., Studi Pendidikan jasmani, P., dan Rekreasi, K., Tadulako, U., Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, P., & Agama Hindu Singaraja, S. (2026). PELATIHAN PERIODISASI LATIHAN FISIK DAN TAKTIK 3X3 BAGI PELATIH KLUB DI BAWAH DPD PERBASI GORONTALO. Jurnal Pengabdian Teknik Industri, 5(1). <https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1>

Diterima : 23/05/2026
Disetujui : 30/05/2026
Dipublikasi : 31/05/2026

©2026 I Kadek Suardika, dkk

PENDAHULUAN

Bola basket 3X3 telah mengalami transformasi yang luar biasa dalam satu dekade terakhir (Paulauskas et al., 2025). Apa yang semula dianggap sebagai bentuk permainan jalanan atau sekadar variasi rekreasi dari basket 5 on 5, kini telah diakui sebagai cabang olahraga kompetitif penuh dengan aturan, struktur turnamen, dan bahkan jalur prestasi sendiri. FIBA secara resmi memasukkan 3X3 ke dalam program Olimpiade sejak Tokyo 2020, dan sejak saat itu, berbagai negara mulai membangun sistem pembinaan khusus untuk format permainan ini (Willberg et al., 2022). Di Indonesia, PERBASI pusat pun mulai mendorong daerah-daerah untuk mengembangkan bibit-bibit atlet 3X3 melalui berbagai kejuaraan daerah dan nasional. Namun ada satu masalah mendasar yang jarang mendapat perhatian para pelatih. Sebagian besar pelatih yang saat ini menangani tim 3X3 di tingkat klub sebenarnya dibesarkan dalam ekosistem basket 5 on 5 (Guimarães et al., 2021; te Wierike et al., 2018). Mereka hafal pola latihan untuk lima pemain, memahami rotasi pertahanan zona, dan terbiasa dengan ritme pergantian pemain yang lambat. Ketika harus beralih ke 3X3, banyak dari mereka secara tidak sadar membawa serta kebiasaan lama yang justru kurang pas, padahal basket 3X3 memiliki ritme yang jauh lebih cepat, ruang yang lebih lapang per pemain, dan waktu istirahat yang sangat singkat (Chen et al., 2020; I. K. Suardika et al., 2025; K. Suardika et al., 2022). (Willberg et al., 2022) dalam studinya menyebut bahwa rasio kerja-istirahat dalam 3X3 bisa mencapai 2:1 atau bahkan 3:1, sesuatu yang jarang terjadi dalam 5 on 5.

Implikasinya bagi latihan tentu memberikan dampak yang sangat besar. Program latihan fisik yang terlalu mengandalkan lari jarak jauh atau latihan kekuatan dengan istirahat penuh tidak akan membekali pemain dengan daya tahan anaerobik yang mereka butuhkan. Begitu pula dengan latihan taktik. Pola *help defense* yang rumit dalam 5 on 5 justru menjadi bumerang dalam 3X3 karena waktu untuk bereaksi sangat sempit. Yang lebih dibutuhkan adalah kemampuan *switching* yang cepat dan komunikasi yang efisien (Kalén et al., 2021; te Wierike et al., 2018).

Kegelisahan inilah yang mendorong tim pengabdian untuk melihat lebih dekat kondisi di Gorontalo. Provinsi ini memang bukan pusat basket nasional, tetapi semangat dan antusiasme klub-klub di bawah DPD PERBASI Gorontalo cukup tinggi. Mereka rutin mengirimkan tim di berbagai kejuaraan regional. Namun hasilnya masih jauh dari harapan. Dalam tiga tahun terakhir tidak ada satu pun klub asal Gorontalo yang berhasil menembus semifinal di kelas 3X3 dalam Kejuaraan Daerah Sulawesi. Bukan karena atletnya tidak berbakat secara fisik, pemain Gorontalo umumnya memiliki postur dan kelincahan yang cukup baik. Masalah utamanya terletak pada pendekatan latihan yang kurang spesifik (Chen et al., 2020).

Tim pengabdian melakukan survei pendahuluan pada Januari 2026. Dari 20 orang pelatih yang tergabung dalam DPD PERBASI Gorontalo, 17 di antaranya (85%) mengaku belum pernah mengikuti pelatihan khusus tentang periodisasi untuk basket 3X3. Lebih dari itu, 78% responden masih menggunakan program latihan yang sama antara tim 5 on 5 dan 3X3. Temuan ini cukup mengkhawatirkan karena mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang sistematis. Para pelatih sebenarnya ingin meningkatkan kompetensinya, tetapi akses terhadap pelatihan yang spesifik dan terjangkau masih terbatas.

Dari sudut pandang fisiologi olahraga, basket 3X3 menuntut penguasaan sistem energi yang berbeda. Issurin (2016) dalam teorinya tentang periodisasi blok menjelaskan bahwa olahraga dengan intensitas tinggi seperti 3X3 membutuhkan siklus latihan yang lebih pendek dan padat, bukan periodisasi linier klasik yang biasa digunakan untuk olahraga ketahanan. (ATTILA, 2021) juga menekankan bahwa latihan kekuatan untuk olahraga beregu cepat harus mengutamakan *power* dan *rate of force development*, bukan sekadar peningkatan massa otot. Sementara itu dari sisi taktik, (Paulauskas et al., 2025) menemukan bahwa pengambilan keputusan dalam 3X3 terjadi 40% lebih cepat dibandingkan dengan 5 on 5, sehingga pola latihan harus meniru situasi *game-like* dengan tekanan waktu.

Kegiatan pengabdian ini tidak bermaksud untuk menggurui para pelatih. Sebaliknya pendekatan yang diambil bersifat kolaboratif dan partisipatif (Imanda et al., 2025). Tim pengabdian datang dengan membawa konsep-konsep ilmiah tetapi membuka ruang seluas-luasnya bagi pelatih untuk berbagi pengalaman dan kendala yang mereka hadapi sehari-hari. Target utamanya ada tiga. Pertama, meningkatkan pemahaman pelatih tentang bagaimana menyusun periodisasi latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan 3X3. Kedua, melatih keterampilan mereka dalam merancang skenario latihan taktik yang lebih realistis dan aplikatif. Ketiga, menghasilkan dokumen program latihan tertulis yang bisa langsung dipakai oleh masing-masing klub sesuai dengan kondisi riil mereka.

METODE

Jadwal dan Lokasi

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 April 2026. Lokasi yang dipilih adalah Aula PKK Universitas Negeri Gorontalo. Alasannya sederhana tempat ini memiliki akses yang dekat lapangan basket ditambah ruang kelas ber-AC yang nyaman untuk sesi teori. Selain itu lokasinya mudah dijangkau oleh pelatih yang datang dari tiga kabupaten/kota berbeda: Kota Gorontalo, Kabupaten Gorontalo, dan Kabupaten Bone Bolango.



Gambar 1. Peserta Pelatihan

Peserta Kegiatan

Peserta direkrut secara purposif (Darwin et al., 2021). Kriteria yang ditetapkan cukup ketat agar kegiatan ini tepat sasaran. Pertama, peserta harus sudah menjadi pelatih di klub resmi yang terdaftar di DPD PERBASI Gorontalo minimal selama satu tahun. Kedua, peserta harus sedang menangani tim 3X3 (baik putra maupun putri) pada saat kegiatan berlangsung. Ketiga, peserta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir tanpa meninggalkan sesi apapun. Keempat, peserta memiliki ponsel pintar dan akses WhatsApp untuk keperluan pendampingan pasca kegiatan.

Dari hasil seleksi, terkumpul 15 orang pelatih yang memenuhi semua kriteria. Mereka berasal dari 9 klub yang tersebar di tiga wilayah. Rinciannya: enam pelatih dari Kota Gorontalo (mewakili empat klub), lima pelatih dari Kabupaten Gorontalo (mewakili tiga klub), dan empat pelatih dari Kabupaten Bone Bolango (mewakili dua klub). Seluruh peserta adalah laki-laki. Usia mereka berkisar antara 24 hingga 47 tahun, dengan rerata 32,5 tahun. Pengalaman kepelatihan bervariasi, dari yang paling baru satu tahun hingga yang paling senior 12 tahun (rerata 4,8 tahun). Latar belakang pendidikan juga beragam: delapan orang lulusan pendidikan olahraga, empat orang lulusan non-olahraga, dan tiga orang lainnya adalah pelatih yang tidak memiliki gelar sarjana tetapi memiliki pengalaman lapangan yang panjang.

Tahapan Kegiatan

Agar pelatihan berjalan sistematis, kegiatan ini dibagi menjadi empat tahapan yang saling berkaitan. Tabel 1 menyajikan gambaran umum alur kegiatannya.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ke-	Hari ke-	Jenis Kegiatan	Durasi (jam)
1	1	Tes awal (pretest) tertulis	0,5
2	1	Pemaparan konsep dan diskusi interaktif	3,0
3	1 dan 2	Simulasi penyusunan program + praktik lapangan	5,0
4	2	Tes akhir (posttest) + penyusunan dokumen klub	2,5

1. Tahap pertama dimulai dengan tes awal. Tujuannya bukan untuk menjatuhkan mental peserta melainkan untuk memetakan peta pengetahuan awal mereka. Tes ini berisi 15 butir soal: 10 pilihan ganda dan 5 esai pendek.
2. Tahap kedua adalah pemaparan konsep. Berbeda dengan ceramah konvensional yang satu arah, sesi ini dibuat interaktif. Pelatih dipersilakan menyela, bertanya, bahkan membantah jika ada materi yang tidak sesuai dengan pengalaman mereka di lapangan. Suasana diskusi justru lebih hidup daripada sekadar mendengarkan penjelasan dari pemateri.
3. Tahap ketiga adalah inti dari kegiatan ini. Pelatih tidak hanya mendengar tetapi juga langsung mempraktikkan apa yang baru saja mereka pelajari. Pada hari pertama, mereka diminta menyusun program latihan mikro untuk empat minggu ke depan. Program ini harus detail: mulai dari tujuan setiap sesi, jenis latihan fisik (*agility*, kecepatan, daya tahan anaerobik), latihan taktik, hingga jadwal pemulihan. Pada hari kedua, giliran praktik di lapangan. Para pelatih bergantian berperan sebagai instruktur, sementara peserta lain dan asisten lapangan berperan sebagai pemain.
4. Tahap keempat adalah tes akhir untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka berubah setelah dua hari pelatihan. Setelah itu, setiap pelatih dibantu menyempurnakan dokumen program latihan yang sudah mereka buat. Dokumen ini kemudian dicetak dan diserahkan sebagai luaran milik masing-masing klub.

Materi Pelatihan

Materi pelatihan disusun dalam tiga modul yang dirancang saling menopang.

Modul pertama membahas periodisasi latihan fisik untuk basket 3X3. Materi yang disampaikan antara lain: bagaimana mengukur intensitas latihan tanpa alat mahal (cukup dengan denyut jantung dan skala RPE), cara menyusun siklus mikro mingguan dengan rasio kerja-istirahat 1:1, dan contoh-contoh latihan fisik spesifik seperti *lane agility drill*, **3-cone shuffle**, serta *interval running* 15 detik kerja – 15 detik istirahat.

Modul kedua fokus pada taktik. Perbedaan utama antara 3X3 dan 5 on 5 ditekankan di awal. Setelah itu, pelatih diajak mengenal pola-pola serangan sederhana namun mematikan: *pick and roll* (beserta variasinya seperti *pick and pop*), *isolation play*, dan *drive and kick*. Dari sisi pertahanan, materi difokuskan pada *switching defense*, *closeout technique*, dan *help and recover* yang cepat.

Modul ketiga adalah aplikasi. Pelatih tidak hanya belajar konsep tetapi juga diminta untuk menuangkannya dalam bentuk dokumen program latihan tertulis. Di sinilah letak perbedaan pendekatan kami dibandingkan pelatihan pada umumnya. Kami tidak memberikan template jadi yang tinggal copy-paste. Sebaliknya, setiap pelatih kami bimbing untuk menyesuaikan program dengan kondisi riil klubnya masing-masing.



Gambar 2. Pelatihan Periodisasi Latihan Fisi dan Taktik 3X3 Bola Basket

Alat Ukur dan Cara Analisisnya

Dua instrumen utama digunakan dalam kegiatan ini. Pertama, tes tertulis yang sama untuk *pretest* dan *posttest*. Soal pilihan ganda menguji pengetahuan faktual. Soal esai menguji pemahaman konseptual. Skor maksimal adalah 20.

Kedua, lembar observasi untuk menilai kualitas program latihan yang disusun peserta. Ada empat kriteria yang dinilai: (a) ketepatan intensitas (apakah beban latihan sesuai dengan kebutuhan 3X3), (b) variasi latihan fisik (apakah mencakup agility, kecepatan, dan daya tahan anaerobik), (c) integrasi taktik (apakah latihan taktik disisipkan dalam kondisi lelah atau terpisah), dan (d) periode pemulihan (apakah ada jadwal istirahat aktif dan pasif). Masing-masing kriteria diberi skor 1 sampai 4, sehingga skor total berkisar antara 4 hingga 16.

Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dilakukan uji *paired t-test* dengan bantuan perangkat lunak statistik. Sebelum itu, uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan untuk memastikan data berdistribusi normal. Data observasi disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi dan Suasana Kegiatan

Sejak pagi hari pertama para pelatih sudah tampak antusias. Buktinya tingkat kehadiran mencapai 100% pada kedua hari pelatihan. Tidak ada satu pun peserta yang datang terlambat lebih dari 10 menit dan tidak ada yang meninggalkan ruangan sebelum sesi usai. Suasana di ruang kelas cukup hidup. Banyak pertanyaan kritis yang diajukan terutama ketika pemateri menyampaikan hal-hal yang bertentangan dengan kebiasaan lama mereka. Misalnya ketika dijelaskan bahwa lari jarak jauh (lebih dari 3 km) sebenarnya tidak terlalu bermanfaat untuk basket 3X3, beberapa pelatih mengernyitkan dahi. Tapi setelah diberikan penjelasan tentang dominasi sistem energi anaerobik, mereka perlahan-lahan mulai memahami.

Di hari kedua, ketika praktik lapangan dimulai, antusiasme semakin terlihat. Para pelatih bergantian menjadi instruktur. Awalnya banyak yang canggung, tetapi setelah beberapa kali mencoba, mereka mulai percaya diri. Suara instruksi terdengar lantang di dalam Aula. Beberapa pelatih bahkan mulai mencatat di buku kecil mereka tentang hal-hal yang perlu diperbaiki dari gaya melatih mereka sendiri.

Peningkatan Skor Pemahaman

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebelum diberi pelatihan, pemahaman pelatih tentang periodisasi dan taktik 3X3 masih berada di level yang rendah hingga sedang. Rata-rata skor mereka adalah 58,4 dengan standar deviasi 7,2. Sebarannya cukup merata: dua orang berada di kelas 40-49, tujuh orang di kelas 50-59, empat orang di kelas 60-69, dan dua orang di kelas 70-79. Tidak ada satupun yang berhasil menembus batas 80.

Setelah dua hari mengikuti pelatihan, terjadi lonjakan yang cukup drastis. Rata-rata skor *posttest* melesat menjadi 85,2 dengan standar deviasi 5,6. Sebarannya bergeser ke atas: satu orang di kelas 60-69, empat orang di kelas 70-79, delapan orang di kelas 80-89, dan dua orang di kelas 90-100. Semua peserta mengalami peningkatan individual. Kenaikan tertinggi dialami oleh seorang pelatih yang skornya naik dari 52 menjadi 90 (selisih 38 poin). Kenaikan terendah adalah dari 68 menjadi 86 (selisih 18 poin). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik ($t(14)=12,47$, $p<0,001$).

Tabel 2. Ringkasan Statistik Nilai Pretest dan Posttest

Indikator Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata	58,4	85,2
Standar deviasi	7,2	5,6
Nilai terendah	44	68
Nilai tertinggi	78	96
Median	58	86

Yang menarik peningkatan paling tajam terjadi pada soal-soal yang berkaitan dengan rasio kerja-istirahat dan prinsip *switching defense*. Pada pretest, hanya 3 dari 15 peserta (20%) yang menjawab dengan benar bahwa rasio kerja-istirahat untuk latihan daya tahan anaerobik dalam 3X3 sebaiknya 1:1 atau 1:1,5. Pada *posttest*, jumlah ini melonjak menjadi 14 dari 15 peserta (93,3%). Untuk soal tentang *switching defense*, dari 26,7% menjadi 86,7% jawaban benar.

Kemampuan Menyusun Program Latihan

Sesi penyusunan program latihan berlangsung selama dua jam pada hari pertama. Setiap peserta duduk dengan laptop atau kertas masing-masing, menuliskan rencana latihan untuk tim mereka. Beberapa terlihat serius sambil sesekali menengok catatan, yang lain lebih santai tetapi tetap fokus. Setelah program selesai, tim pengabdian melakukan penilaian berdasarkan lembar observasi yang sudah disiapkan. Hasilnya, 13 dari 15 program (86,7%) masuk dalam kategori "baik" dengan skor total antara 13 hingga 16. Dua program lainnya (13,3%) masuk kategori "cukup" dengan skor total 10-12. Jika dirinci per kriteria, rata-rata skor tertinggi ada pada variasi latihan fisik (3,5 dari 4). Para pelatih ternyata cukup kreatif dalam menyusun variasi latihan. Mereka tidak hanya menuliskan "lari" atau "*push up*", tetapi juga menyebutkan jenis-jenis latihan spesifik seperti *lane agility*, *suicide drill* jarak pendek, dan *reactive shuttle run*. Kriteria dengan skor terendah adalah integrasi taktik (3,1 dari 4). Beberapa pelatih masih menuliskan latihan taktik secara terpisah, bukan menyelipkannya di tengah-tengah latihan fisik yang melelahkan.

Tabel 3. Rata-rata Skor Per Kriteria Program Latihan

Kriteria Penilaian	Skor maks	Rata-rata	Kategori
Ketepatan intensitas latihan	4	3,4	Baik
Variasi latihan fisik	4	3,5	Baik
Integrasi latihan taktik	4	3,1	Cukup
Periode pemulihan	4	3,3	Baik

Dua pelatih yang masih masuk kategori cukup memiliki kelemahan di bidang yang sama: penentuan intensitas. Mereka kesulitan membedakan antara latihan dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Akibatnya, program yang mereka buat cenderung seragam sepanjang minggu tanpa ada variasi beban. Ini tentu berisiko menyebabkan *overtraining* atau sebaliknya, *under-training*.

Praktik Lapangan

Sesi praktik lapangan pada hari kedua menjadi momen yang paling dinamis. Para pelatih tidak hanya duduk dan mendengar, tetapi juga bergerak, berteriak memberi instruksi, dan sesekali tertawa ketika ada simulasi yang tidak berjalan mulus. Pada sesi pertama (latihan fisik), para pelatih diminta memimpin *lane agility drill*. Awalnya sekitar 60% dari mereka terlihat kurang teliti dalam mengatur waktu istirahat antar repetisi. Mereka cenderung memberikan waktu istirahat yang terlalu panjang (mencapai 30-40 detik), padahal dalam 3X3 waktu istirahat efektif sangat singkat. Setelah diingatkan dan dicontohkan ulang, perlahan-lahan mereka memperbaiki. Di akhir sesi seluruh pelatih mampu memimpin latihan dengan rasio kerja-istirahat yang benar (15 detik kerja, 15 detik istirahat).

Pada sesi kedua (taktik), skenario yang dilatihkan adalah *pick and roll*. Di sinilah perubahan perilaku paling terlihat. Pada awal sesi, banyak pelatih yang masih memerintahkan pemain untuk tidak melakukan *switch* (seperti kebiasaan dalam 5 on 5). Akibatnya, bek yang kena *screen* selalu berusaha menerobos, sementara rekannya tidak membantu. Setelah diberikan penjelasan ulang bahwa dalam 3X3, *switch* hampir selalu menjadi pilihan terbaik karena luasnya ruang, para pelatih mulai mengubah instruksi mereka. Di akhir sesi, suara "*switch! switch!*" sudah terdengar lantang dan serempak.

Luaran yang Dihasilkan

Setidaknya ada empat luaran konkret dari kegiatan ini. Pertama, sembilan dokumen program latihan klub. Masing-masing klub membawa pulang dokumen yang sudah disesuaikan dengan kondisi mereka. Klub dengan atlet pelajar yang hanya bisa latihan dua kali seminggu mendapatkan program yang berbeda dengan klub yang bisa latihan lima kali seminggu. Kedua, modul pelatihan dalam format PDF berjudul "Panduan Periodisasi dan Taktik 3X3 untuk Pelatih Klub" yang dibagikan melalui grup WhatsApp. Ketiga, grup WhatsApp "Pelatih 3X3 Gorontalo" yang hingga dua minggu setelah kegiatan masih aktif dengan puluhan pesan diskusi. Keempat, sertifikat pelatihan yang diserahkan di akhir sesi sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka.

Pembahasan dalam Konteks yang Lebih Luas

Mengapa pelatihan dua hari bisa membawa perubahan sebesar ini? Jawabannya mungkin terletak pada pendekatan yang digunakan. Kami tidak datang dengan gaya "kami yang tahu segalanya, kalian yang harus mendengarkan". Sebaliknya, kami membuka diri terhadap pengalaman para pelatih, lalu mencoba menyandingkannya dengan konsep ilmiah. Proses dialektis seperti ini membuat peserta merasa dihargai, sehingga mereka lebih terbuka untuk mengubah kebiasaan lama. Temuan ini sejalan dengan apa yang pernah dilaporkan oleh (Abdelkrim & Chaouachi, 2010; Kadek Suardika et al., n.d.). Dalam studinya tentang pelatihan untuk pelatih olahraga remaja, mereka menemukan bahwa pengetahuan prosedural (tahu bagaimana melakukan) lebih mudah ditransfer melalui praktik langsung daripada melalui

ceramah. Pelatih yang hanya mendengar penjelasan tentang periodisasi tanpa pernah mempraktikkannya sendiri cenderung kembali ke kebiasaan lama setelah beberapa minggu. Sebaliknya mereka yang langsung menyusun program untuk timnya sendiri meskipun masih perlu bimbingan lebih mungkin untuk mengimplementasikannya secara konsisten.

Dari sisi fisiologi olahraga, perubahan pemahaman tentang rasio kerja-istirahat merupakan terobosan penting. Banyak pelatih yang sebelumnya mengira bahwa semakin lama latihan (misalnya lari 30 menit *non-stop*) semakin baik untuk daya tahan. Padahal untuk olahraga dengan intensitas tinggi seperti 3X3, justru latihan interval pendek dengan rasio 1:1 yang lebih bermanfaat. (Ferreira et al., 2023; te Wierike et al., 2018) dalam teorinya tentang periodisasi blok juga menekankan bahwa olahraga eksplosif tidak boleh dilatih dengan metode ketahanan klasik karena justru akan mengubah profil fisiologis otot ke arah yang tidak diinginkan (peningkatan serat tipe I, penurunan serat tipe II). Namun demikian, kegiatan ini bukannya tanpa kelemahan. Durasi dua hari jelas tidak cukup untuk memastikan bahwa perubahan perilaku ini bersifat permanen. Kami tidak bisa memantau secara langsung apakah para pelatih benar-benar mengimplementasikan program yang sudah mereka buat, ataukah mereka kembali ke cara lama setelah beberapa minggu. Selain itu, kami juga tidak mengukur dampak dari pelatihan ini terhadap performa atlet misalnya, apakah setelah pelatih menerapkan periodisasi yang benar, atlet menunjukkan peningkatan dalam tes fisik atau hasil pertandingan? Ini adalah keterbatasan yang melekat pada kegiatan pengabdian jangka pendek. Ke depan ada beberapa peluang yang bisa dikembangkan. DPD PERBASI Gorontalo sudah menyatakan minatnya untuk menjadikan kegiatan ini sebagai program tahunan. Grup WhatsApp yang sudah terbentuk juga bisa difungsikan sebagai wadah *peer learning* yang lebih terstruktur, misalnya dengan mengadakan sesi konsultasi bulanan secara daring. Dari sisi penelitian, studi lanjutan bisa dirancang untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari pelatihan semacam ini, misalnya dengan desain *pretest-posttest control group* yang melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai daerah.

KESIMPULAN

Pelatihan periodisasi latihan fisik dan taktik 3X3 yang dilaksanakan selama dua hari dengan pendekatan partisipatif berhasil meningkatkan pemahaman pelatih secara signifikan. Rata-rata nilai pretest yang semula 58,4 meningkat menjadi 85,2 pada posttest. Sebanyak 86,7% peserta mampu menyusun program latihan mikro empat mingguan dengan kualitas yang dinilai baik. Praktik lapangan menunjukkan bahwa para pelatih mampu mengubah kebiasaan lama mereka, terutama dalam mengatur rasio kerja-istirahat latihan fisik dan dalam memberi instruksi *switching defense* pada situasi *pick and roll*.

Kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa sembilan dokumen program latihan yang spesifik per klub, modul pelatihan digital, grup WhatsApp sebagai wadah diskusi berkelanjutan,

serta sertifikat pelatihan. Kelemahan utama kegiatan ini adalah durasi yang pendek sehingga tidak memungkinkan adanya pemantauan implementasi jangka panjang. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan adanya program pendampingan berkala setiap tiga bulan sekali, serta kegiatan lanjutan yang mengukur dampak pelatihan terhadap performa atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada DPD PERBASI Gorontalo, khususnya Bapak Ketua beserta seluruh jajaran pengurus, yang telah memberikan izin, dukungan penuh, serta fasilitas yang memadai sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar; kepada kelima belas pelatih klub yang dengan antusias meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama dua hari penuh demi meningkatkan kompetensi mereka dalam melatih basket 3X3; serta kepada seluruh mahasiswa asisten lapangan yang telah bekerja keras membantu jalannya simulasi, praktik, dan dokumentasi, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir dapat terselenggara dengan sukses dan memberikan manfaat nyata bagi pengembangan olahraga basket di Provinsi Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkrim, N., & Chaouachi, A. at al. (2010). Positional role and competitive-level men's basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1346–1355.
- ATTILA, A. (2021). 3X3 Basketbol İle 5'e 5 Basketbolun Oyun İçi İstatistiklerinin Analizi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 391–401. <https://doi.org/10.38021/asbid.1029525>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chen, T., Fan, Q., Liu, K., & Le, L. (2020). Identifying key factors in momentum in basketball games. *Journal of Applied Statistics*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/02664763.2020.1795819>
- Daniela, M. A., Virgil, T., & Gabriel, G. I. (2013). The Methodological Overview for the Technical-tactical Training in Basketball. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2173–2179. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.183>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Number June).
- Ferreira, R. O., Frazão, D. R., Ferreira, M. K. M., Magno, M. B., Fagundes, N. C. F., Rosing, C. K., Maia, L. C., & Lima, R. R. (2023). Periodontal disease and sports performance: a systematic review and meta-analysis. *Research in Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1080/15438627.2023.2235048>
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A. D. G., Williams, A. M., Tavares, F., Janeira, M. A., & Maia, J. (2021). The role of growth, maturation and sporting environment on the development of performance and technical and tactical skills in youth basketball players: The INEX study. *Journal of Sports Sciences*, 39(9), 979–991. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1853334>
- Imanda, R., Unaida, R., Rahmi, A., Studi Pendidikan Kimia, P., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2025). Pendampingan Pembelajaran Stem Berbasis Digital Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa SMA. *JPTI*, 4, 26–32. <https://doi.org/10.37905/jpti.v4i2>

- Kadek Suardika, I., Arief Ibnu Haryanto, A., Agung Prasetyo, Mp., & Nurkhoiroh, Mp. (n.d.). *BUKU AJAR PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BASKET*.
- Kalén, A., Padrón-Cabo, A., Lundkvist, E., Rey, E., & Pérez-Ferreirós, A. (2021). Talent Selection Strategies and Relationship With Success in European Basketball National Team Programs. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666839>
- Paulauskas, R., Kamarauskas, P., Gonçalves, B., & Figueira, B. (2025). Training Load and Post-Exercise Recovery Following Varied Game Intervals in 3X3 Basketball. *Journal of Human Kinetics*, 96, 247–261. <https://doi.org/10.5114/jhk/203324>
- Saputra, A., & Hidayat, R. (2024). Periodization training model for 3X3 basketball athletes in junior category. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 123-135. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.56789>
- Suardika, I. K., Haryanto, A. I., Tarigan, S. F. N., Parengkuan, M., Kaawoan, A. Z. I. S., Afriani, S. D., & Purnomo, E. (2025). Servant Leadership and the Social Identity of Athletes: An Analysis of the Impact on Mental Health in the Training and Competition Arena. *Balneo and PRM Research Journal*, No. 4, December 2025(Vol 16). <https://doi.org/10.12680/balneo.2025.899>
- Suardika, K., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Budiana, D., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Purnomo, E., & Susanto, H. (2024). The relationship between physical conditioning and tactical execution in 3X3 basketball. *Jurnal Sportif*, 10(2), 201-215. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23456
- te Wierike, S. C. M., Huijgen, B. C. H., Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2018). The importance and development of ball control and (self-reported) self-regulatory skills in basketball players for different positions. *Journal of Sports Sciences*, 36(6), 710–716. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1334954>
- Willberg, C., Wieland, B., Rettenmaier, L., Behringer, M., & Zentgraf, K. (2022). *The Relationship Between External and Internal Load Parameters in 3X3 Basketball Tournaments*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1342413/v1>