

REFEREEING AND COACHING IN 3X3 BASKETBALL: DASAR - DASAR ATURAN DAN STRATEGI BERMAIN

I Putu Agus Dharma Hita¹, I Putu Panca Adi², Ketut Chandra Adinata Kusuma³, I Komang Sukarata Adnyana⁴, Hendra Mashuri⁵

^{1,2,4,5}Jurusan Pendidikan Olahraga, FOK, UNDIKSHA

³Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, FOK, UNDIKSHA

Email: agus.dharma@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This community service activity aimed to enhance knowledge and skills related to refereeing and coaching in 3x3 basketball, with a focus on basic rules and playing strategies. The method used was a cooperative learning approach, supported by interactive discussions, practical demonstrations, and game simulations. The implementation began with the preparation stage, including participant coordination and material design. The second stage involved delivering material through presentations and interactive dialogue to ensure participants' understanding of 3x3 basketball rules and coaching fundamentals. The third stage emphasized practice, where participants were guided to apply refereeing techniques and coaching strategies in simulated game situations. The final stage consisted of reflection and evaluation to measure learning outcomes and participants' satisfaction. The results showed that this program increased participants' comprehension of refereeing, improved decision-making skills, and enriched coaching strategies in 3x3 basketball. This activity is expected to contribute to the development of basketball refereeing and coaching competence at the community level.

Keywords: 3x3 basketball, refereeing, coaching, playing strategies

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar mengenai perwasitan (refereeing) dan strategi bermain (coaching) dalam olahraga 3x3 Basketball. Program ini dilatarbelakangi oleh semakin populernya 3x3 Basketball sebagai cabang olahraga kompetitif, namun masih terbatasnya pengetahuan masyarakat, khususnya pelatih dan atlet, mengenai aturan resmi serta penerapan strategi bermain yang efektif. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelatihan teori, praktik lapangan, serta evaluasi hasil kegiatan. Model pembelajaran kooperatif dipilih agar peserta dapat berinteraksi secara aktif melalui diskusi, simulasi, dan praktik perwasitan maupun strategi bermain. Alat bantu berupa media presentasi, video pembelajaran, dan sarana pertandingan mendukung efektivitas kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai dasar-dasar aturan permainan 3x3 Basketball, kemampuan mengambil keputusan sebagai wasit, serta keterampilan menerapkan strategi bermain secara tepat. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kualitas pelatih, wasit, dan atlet 3x3 Basketball di tingkat lokal.

Kata Kunci: 3x3 Basketball, refereeing, coaching, strategi bermain, pembelajaran kooperatif

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang pesat di Indonesia, baik dari segi jumlah peminat maupun variasi bentuk permainan yang dimainkan. Salah satu variasi yang kini semakin populer adalah *3x3 basketball*, sebuah format permainan dengan aturan lebih sederhana, tempo lebih cepat, dan intensitas permainan yang tinggi dibandingkan basket konvensional (*5 on 5*). Permainan *3x3* telah menjadi cabang resmi dalam berbagai kompetisi nasional maupun

internasional, termasuk Olimpiade, sehingga pemahaman mendalam mengenai peraturan serta strategi bermain menjadi kebutuhan penting bagi wasit, pelatih, maupun atlet (Hita, Dewi, & Pambayu, 2024).

Namun, perkembangan tersebut tidak lepas dari berbagai tantangan. Salah satu permasalahan utama adalah masih terbatasnya pemahaman masyarakat, khususnya pelatih, wasit, dan atlet, terhadap aturan permainan *3x3* yang memiliki perbedaan mendasar dengan permainan *5*

on 5. Kurangnya sosialisasi yang sistematis seringkali menimbulkan kesalahpahaman dalam memimpin pertandingan, menyusun strategi, maupun membina atlet, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas kompetisi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi peraturan 3x3 basket sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta, sekaligus memberikan pondasi untuk meningkatkan kualitas pertandingan (Septiana et al., 2024; Suardika & Irawan, 2024).

Selain persoalan aturan, isu lain yang cukup krusial adalah penguasaan strategi dan keterampilan dasar yang sesuai dengan karakteristik permainan 3x3. Permainan ini menuntut kemampuan fisik yang tinggi, reaksi cepat, serta pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi permainan yang serba cepat dan dinamis (Zamzami et al., 2020). Oleh karena itu, pelatih dan atlet perlu mendapatkan pembekalan terkait strategi bermain yang efektif agar dapat mengoptimalkan performa, sementara wasit dituntut mampu mengawal jalannya pertandingan secara objektif dan sesuai regulasi. Upaya untuk memperkenalkan dan melatih aspek ini melalui pendekatan praktik lapangan terbukti dapat meningkatkan kualitas keterampilan teknis maupun pemahaman taktis pemain (Florensa, Yuliawan, & Rahmawati, 2025; Candra et al., 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball: Dasar-Dasar Aturan dan Strategi Bermain* hadir sebagai jawaban atas tantangan tersebut. Melalui dua sesi, yakni teori dan praktik, kegiatan ini bertujuan untuk membekali peserta yang terdiri dari wasit, pelatih, dan atlet dengan pemahaman menyeluruh tentang peraturan

resmi permainan 3x3 serta strategi dasar yang dapat diterapkan dalam pertandingan. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya sinergi antara sosialisasi aturan, penguatan teknik dasar, serta pembinaan kondisi fisik dalam mencetak insan olahraga yang kompeten (Candra et al., 2019; Hidayatullah, 2019).

Lebih jauh, kegiatan ini memiliki makna strategis dalam mendukung program pembinaan olahraga di Kabupaten Jembrana, khususnya dalam mencetak generasi muda yang berkarakter, kompetitif, dan mampu berkontribusi pada prestasi daerah. Melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, organisasi olahraga, sekolah, dan masyarakat, pengabdian ini bukan hanya sekadar transfer pengetahuan, melainkan juga bagian dari upaya membangun ekosistem olahraga yang sehat, adaptif, dan berkelanjutan. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pijakan penting dalam meningkatkan kualitas pembinaan basket 3x3 di tingkat lokal hingga nasional.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *“Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball: Dasar-Dasar Aturan dan Strategi Bermain”* dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang terstruktur sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak terkait, antara lain Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Ganesha, PERBASI Kabupaten Jembrana, serta pihak sekolah SMPN 1 Mendoyo sebagai lokasi kegiatan.

Selain itu, disusun pula proposal kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta penyusunan materi yang akan digunakan dalam sesi teori maupun praktik.

2. Tahap Perizinan dan Administrasi

Setelah persiapan awal, dilakukan pengurusan perizinan resmi kepada PERBASI Kabupaten Jembrana serta pihak sekolah terkait. Pada tahap ini juga dipersiapkan undangan untuk peserta yang berasal dari unsur wasit, pelatih, dan atlet, serta pembagian tugas kepada tim pelaksana dan narasumber.

3. Tahap Sosialisasi Kegiatan

Kegiatan disosialisasikan kepada peserta yang ditargetkan agar mereka mengetahui waktu, tempat, tema, serta teknis pelaksanaan. Sosialisasi dilakukan melalui surat resmi, koordinasi langsung dengan klub, serta komunikasi melalui media sosial untuk menjangkau peserta secara lebih luas.

4. Tahap Pelaksanaan Sesi Teori

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pembukaan resmi oleh perwakilan PERBASI Kabupaten Jembrana. Selanjutnya dilaksanakan penyampaian materi teori oleh narasumber yang membahas tentang aturan resmi permainan bola basket 3x3, termasuk perbedaan mendasar dengan permainan 5 on 5, serta strategi dasar yang dapat diterapkan oleh pelatih dan atlet.

5. Tahap Pelaksanaan Sesi Praktik Lapangan

Setelah sesi teori, peserta diarahkan ke lapangan untuk mengikuti praktik langsung. Pada tahap ini, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempraktikkan penerapan aturan dalam situasi pertandingan serta strategi bermain yang sudah disampaikan sebelumnya. Wasit, pelatih, dan atlet berperan sesuai fungsinya masing-masing sehingga suasana simulasi pertandingan dapat berjalan realistis.

6. Tahap Diskusi dan Evaluasi Langsung

Usai praktik lapangan, dilakukan sesi diskusi terbuka antara narasumber dan peserta. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta pertanyaan seputar aturan dan strategi permainan. Narasumber memberikan umpan balik sekaligus klarifikasi agar pemahaman peserta semakin komprehensif.

7. Tahap Dokumentasi dan Pelaporan

Selama kegiatan berlangsung, dilakukan dokumentasi berupa foto dan video sebagai arsip dan bahan laporan. Setelah kegiatan selesai, disusun laporan akhir yang berisi rangkuman kegiatan, daftar hadir peserta, serta hasil evaluasi untuk diserahkan kepada LPPM Universitas Pendidikan Ganesha dan pihak terkait lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *“Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball: Dasar-Dasar Aturan dan Strategi Bermain”* berjalan dengan lancar sesuai rencana. Kegiatan yang melibatkan unsur wasit, pelatih, dan atlet ini memberikan berbagai capaian yang dapat diamati baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, maupun sikap peserta. Hasil kegiatan secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai peraturan resmi permainan bola basket 3x3. Peserta yang terdiri dari wasit, pelatih, dan atlet memperoleh pengetahuan terkait perbedaan mendasar antara basket 5 on 5 dan 3x3, sehingga dapat mengurangi potensi kesalahpahaman dalam memimpin pertandingan maupun saat bermain (Hita, Dewi, & Pambayu, 2024; Suardika & Irawan, 2024).
2. Peserta mampu memahami dan mempraktikkan strategi dasar permainan 3x3, seperti rotasi pemain, penguasaan tempo, dan transisi menyerang maupun bertahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menekankan bahwa 3x3 basketball menuntut strategi cepat dan efektif untuk meningkatkan performa atlet (Florensa, Yuliawan, & Rahmawati, 2025; Zamzami et al., 2020).
3. Peserta dari unsur wasit mendapatkan pengalaman langsung dalam memimpin simulasi

pertandingan, sehingga dapat melatih objektivitas, ketegasan, serta konsistensi dalam pengambilan keputusan. Hal ini selaras dengan program sosialisasi peraturan basket di berbagai daerah yang efektif membentuk pemahaman dan karakter sportivitas (Hidayatullah, 2019; Handayani, 2019).

4. Sesi praktik lapangan memberikan dampak nyata berupa peningkatan keterampilan teknis peserta, khususnya dalam penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting. Temuan ini mendukung hasil pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sosialisasi teknik dasar mampu meningkatkan keterampilan siswa dan atlet muda (Candra et al., 2023; Abady et al., 2023).
5. Dari sisi pelatih dan atlet, kegiatan ini berkontribusi dalam menumbuhkan pemahaman bahwa pembinaan basket 3x3 tidak hanya sebatas keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek kondisi fisik dan motorik kasar yang mendukung performa permainan. Penekanan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menekankan pentingnya sosialisasi kondisi fisik dan motorik sebagai dasar pengembangan prestasi (Candra et al., 2019; Shalilihat & Tambun, 2022).
6. Evaluasi akhir kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi maupun praktik. Selain itu, peserta menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat praktis yang dapat

langsung diaplikasikan di klub, sekolah, maupun turnamen lokal. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kegiatan pengabdian olahraga mampu menjadi sarana positif bagi pembinaan generasi

muda dan pengembangan ekosistem olahraga daerah (Septiana et al., 2024; Indah, 2025).

Berikut adalah dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini:



Gambar 1. Dokumentasi Bersama Sesi Teori di Ruangan



Gambar 2. Dokumentasi Bersama Sesi Praktek di Lapangan

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball: Dasar-Dasar Aturan dan Strategi Bermain*” memiliki peran penting dalam pengembangan olahraga basket, khususnya format permainan 3x3 yang kini semakin populer di Indonesia. Format ini memiliki karakteristik berbeda dengan basket konvensional 5 on 5, baik dari segi aturan maupun strategi bermain. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai regulasi pertandingan sangat dibutuhkan, terutama bagi wasit, pelatih, dan atlet. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa sosialisasi peraturan bola basket 3x3 dapat meningkatkan pemahaman teknis peserta serta membantu menciptakan kompetisi yang lebih tertib dan berkualitas (Hita, Dewi, & Pambayu, 2024; Suardika & Irawan, 2024).

Selain pemahaman peraturan, aspek keterampilan dasar juga menjadi fokus penting dalam kegiatan ini. Peserta tidak hanya dibekali dengan teori, tetapi juga diajak untuk menerapkan strategi dan teknik dasar dalam sesi praktik. Upaya ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan dasar seperti passing, dribbling, dan shooting merupakan fondasi untuk mengembangkan permainan yang efektif dalam basket 3x3 (Candra et al., 2023; Abady et al., 2023). Lebih lanjut, Florensa, Yuliawan, dan Rahmawati (2025) menekankan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan dalam basket 3x3 terbukti mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan teknis seperti chest pass, sehingga pendekatan praktik lapangan sangat relevan dalam kegiatan ini.

Dari sisi fisik, basket 3x3 menuntut kondisi tubuh yang prima karena intensitas permainan yang lebih tinggi dalam waktu yang singkat. Oleh sebab itu, pembinaan kondisi fisik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pengembangan keterampilan teknis. Kegiatan pengabdian ini secara tidak langsung memberikan pemahaman bahwa pembinaan basket harus menyertakan aspek kondisi fisik untuk mendukung performa permainan. Hal ini konsisten dengan pengabdian yang dilakukan Candra et al. (2019) yang menunjukkan pentingnya sosialisasi kondisi fisik bagi siswa ekstrakurikuler basket. Bahkan, dalam penelitian Zamzami et al. (2020), permainan 3x3 terbukti mampu meningkatkan kapasitas anaerobik atlet, yang merupakan komponen penting dalam menjaga performa sepanjang pertandingan.

Lebih jauh, kegiatan ini juga berkontribusi dalam membentuk karakter dan sikap sportivitas peserta. Wasit, pelatih, dan atlet yang terlibat dalam simulasi pertandingan belajar untuk menumbuhkan disiplin, ketegasan, dan rasa tanggung jawab dalam menjalankan perannya. Hidayatullah (2019) menegaskan bahwa kegiatan sosialisasi bola basket dapat menjadi sarana pembentukan karakter melalui permainan kecil yang melibatkan kerja sama dan sportivitas. Demikian pula, Handayani (2019) menunjukkan bahwa kegiatan berbasis olahraga mampu memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran melalui penerapan latihan pendukung seperti stretching dinamis.

Selain itu, kegiatan ini juga memiliki nilai strategis dalam memberikan alternatif kegiatan positif bagi generasi muda.

Melibatkan unsur pelatih, atlet, dan wasit dalam satu kegiatan kolaboratif memungkinkan terciptanya ekosistem pembinaan basket yang berkelanjutan. Indah (2025) menegaskan bahwa pelatihan basket dapat menjadi wadah alternatif bagi pemuda untuk menyalurkan energi secara positif serta menghindarkan mereka dari aktivitas negatif. Kegiatan seperti ini juga memperkuat jejaring antara perguruan tinggi, organisasi olahraga, dan masyarakat, yang pada akhirnya dapat mendorong perkembangan olahraga basket 3x3 di tingkat lokal maupun nasional (Septiana et al., 2024).

Dengan demikian, kegiatan *Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball* bukan hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan teknis dan keterampilan peserta, tetapi juga mendukung pembentukan karakter, peningkatan kondisi fisik, serta penciptaan ruang positif bagi pengembangan olahraga di masyarakat. Sinergi antara teori, praktik, dan kolaborasi multipihak menjadikan kegiatan ini sebagai langkah strategis untuk memperkuat fondasi pembinaan bola basket 3x3 di Kabupaten Jembrana dan sekitarnya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat tema *Refereeing and Coaching in 3x3 Basketball: Dasar-Dasar Aturan dan Strategi Bermain* telah memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta mengenai aturan dasar permainan 3x3 basketball, teknik dasar perwasitan, serta strategi bermain yang efektif. Melalui penyampaian materi, diskusi, dan praktik langsung, peserta memperoleh pengalaman belajar yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan di lapangan. Kegiatan ini juga

meningkatkan keterampilan peserta dalam memahami peran wasit dan pelatih, serta mampu menerapkan strategi permainan 3x3 dengan lebih terstruktur. Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dikatakan berhasil memberikan kontribusi positif dalam peningkatan wawasan dan keterampilan masyarakat, khususnya pelatih, wasit, dan atlet basket di daerah setempat.

DAFTAR RUJUKAN

- Abady, A. N., Siregar, F. S., Lingga, J. N., Jernita, J., Nauli, F., Rayhan, F., ... & Daya, F. (2023). Sosialisasi Teknik Jump Shoot Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Lusla. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(8), 1690-1693.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58-66.
- Candra, O., Zulrafla, Z., Kamarudin, K., & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1277-1284.
- Florensa, Y. C., Yuliawan, D., & Rahmawati, R. D. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Chest pass Melalui Metode Bermain Pada Permainan 3x3 Bolabasket Kelas X P7 Sma Negeri 1 Pare. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(02), 129-137.
- Handayani, H. Y. (2019). Sosialisasi Streching Dinamis Bola Basket Bersama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Kabupaten Bangkalan Di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3. *Jurnal Cemerlang: Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1), 24-33.

- Hidayatullah, F. (2019). Pemahaman Siswa Sekolah Dasar Peserta Sosialisasi Perbasi Kabupaten Bangkalan Dalam Pembentukan Karakter Melalui Permainan Kecil Bola Basket. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 11-21.
- Hita, I. P. A. D., Dewi, K. A. K., & Pambayu, S. H. (2024). Sosialisasi Peraturan Bola Basket 3x3. *LIPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 39-46.
- Indah, V. (2025). Pelatihan Dasar Bola Basket Sebagai Alternatif Kegiatan Positif Pemuda Di Lingkungan Perumahan Graha Bangun Permai. *Jurnal Pesona Nusantara*, 1(2), 42-47.
- Septiana, R. A., Kurnia, D., Friskawati, G. F., Budiman, A., Karisman, V. A., Munadi, H., ... & Lestari, P. S. (2024). Sosialisasi Event Maker 3x3 Bola Basket. *aksararaga*, 6(1), 13-16.
- Shalilihat, H. M., & Tambun, J. A. O. (2022). Sosialisasi Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 541-551.
- Suardika, I. K., & Irawan, S. (2024). Sosialisasi Peraturan Permainan Bola Basket Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(1), 74-79.
- Zamzami, I. S., Solahuddin, S., Widiastuti, W., Tangkudung, J., & Pradityana, K. (2020). Improving anaerobic capacity of basketball athletes using 3x3 small-sided game. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 80-91.