



TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLABASKET SISWA SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Zulkifli, Nirwandi, Hendri Neldi, Ibnu Andli Marta

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Zulkifli18086515@gmail.com, nirwandisali@gmail.com,

hendrineldi62@fik.unp.ac.id, ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Kata kunci : *shooting, dribbling, passing, bolabasket*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk memotivasi atlet agar memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik lagi, dan juga berguna bagi sekolah untuk memberikan semangat dan motivasi agar atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas laboratorium UNP menjadi lebih berprestasi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen tes kemampuan *shooting, dribbling* dan *passing*. Analisis data dalam menggunakan metode analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Rata-rata kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh Atlet masuk ke dalam klasifikasi "Sedang". (2) Rata-rata kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh Atlet masuk ke dalam klasifikasi "Sedang". (3) Rata-rata kemampuan *passing* yang dimiliki oleh Atlet masuk ke dalam klasifikasi "Sedang". (4) Rata-rata kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang masuk ke dalam klasifikasi "Sedang"

Keywords : *shooting, dribbling, passing, basketball*

Abstrack : *This study aims to motivate athletes to improve their technique in a better direction, and is also useful for schools to provide enthusiasm and motivation so that UNP High School Basketball athletes become more accomplished. This research uses a descriptive method. The population in this study was the men's basketball club at the UNP Laboratory Development High School as many as 15 people. The sampling technique used is total sampling. Instruments to test the ability of shooting, dribbling and passing. Data analysis in using descriptive statistical analysis method. The results of the study are as follows: (1) The average shooting ability possessed by athletes is classified as "Medium". (2) The average dribbling ability possessed by the Athletes falls into the "Medium" classification. (3) The average passing ability possessed by the Athletes falls into the "Medium" classification. (4) The average basic technical ability possessed by the Male Basketball Athletes of the High School Laboratory Development, Padang State University is classified as "Medium".*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa menjadi seutuhnya manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga. Secara umum, kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya. Jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya. Undang-undang RI No.3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Permainan Bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim. Masing-Masing tim terdiri dari 5 pemain dan masing-masing tim berusaha untuk memasukan bola kedalam keranjang untuk mencetak angka sebanyak mungkin dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Nirwandi dkk. (2018) megatakan bahwa Bolaboasket adalah "menghasilkan skor (nilai) dengan memasukan bola keranjang (basket) mencegah tim lain melakukan hal serupa". Hal ini di jelaskan sebagaimana dalam dokumen FIBA dalam Rindawan dan Fibrianti (2020):

"bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukan bola."Dapat disimpulkan bolabasket adalah suatu pemaian yang dimainkan untuk mencari nilai dengan cara memasukan bola kedalam keranjang dan mencegah tim lawan mencuri nilai. Tektik menurut Syafruddin. (2012) dapat diartikan sebagai cara, misalnya teknik *shooting* (menembak) bola dalam permainan Bolabasket.

Teknik dasar Bolabasket merupakan penguasaan keterampilan gerak di dalam permainan Bolabasket yang merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai pertasi yang optimal. Teknik dasar bermain bolabasket sala satu yang harus dikuasai adalah tekknik dasar mengoper bola (*passing*) karena tanpa passing tidak ada umpan untuk mencetak poin., (*dribbling*) suatu teknik yang dimana seseorang pemain membawa bola lebih dari satu langkah asalakan bola tetap dipantulkan ke lantai dan menjaga dari rampasan lawan. Idris dan Madri (2019) Mengemukakan bahwa "*dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disyahkan oleh peraturan", (*shooting*) merupakan teknik dasar yang fungsiya untuk menghasilkan skor dan memenagkan pertandingan degan mencari poin. Menurut Kosasih. (2008), shooting adalah "skill dasar Bolabasket yang paling dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor".

Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium, Olahraga Bolabasket merupakan Olahraga yang digemari bagi siswa SMA Pembangunan Laboratorium. Kegiatan pengembangan diri ini dibimbing oleh guru penjasorkes dan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari selasa, jum'at dan miggu. Tempat latihan dilakukan lapangan basket SMA Pembangunan. Degan demikian sekolah ini memiliki pemain yang berprestasi hal ini dapat di lihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaran tingkat SMA/SMA se kota Padang yang diikuti pemain basket putra Sekolah Menengah Atas Pembaguan sering masuk babak semi finnal pada dahulunya. Akan tetapi sampi tahun 2018 masi jarang mendapatkan juara karean sering kalah di babak peyelsihan grub, hal itu dapat disebabkan beberapa faktor. Informasi ini penulis dapatkan dari hasil wawancara degan bapak Aseb sebagai wakil kurikulum dan guru olahraga.

Dari beberapa pertemuan latihan dengan Sekolah Menegah Atas Pembangunan Laboratorium penulis tertarik untuk melakukan penelitian di klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium. Agar hasil dari penelitian nantinya berguna untuk memotifasi atlet untuk memperbiki teknik mereka ke arah yang lebih baik lagi, dan berguna bagi sekolah untuk lebih memberikan semangat dan motifasi agar klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium menjadi berprestari lagi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Arikunto. (2010), "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan". Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 5 s/d 26 Juli 2022 di lapangan basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Menurut Sudjana. (2016), populasi yaitu "totalitas semua nilai-nilai yang mungkin dari pada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya". Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti . Arikunto, (2010). Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "Total sampling".

HASIL PENELITIAN

1. Tes Shooting

Peneliti telah melakukan penelitian terhadap kemampuan *shooting* Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti mendapatkan nilai rata-rata kemampuan *shooting* sebanyak 18 kali, dengan standar deviasi 4,67. Nilai *shooting* terbanyak adalah 25 kali dan nilai terendah adalah 10 kali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	< 11	1	6,67%	Sangat Kurang
2	12 - 16	4	26,67%	Kurang
3	17 - 21	7	46,67%	Sedang
4	22 - 25	3	20%	Baik
5	> 26	0	0%	Sangat Baik
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan table di atas, pada kelas interval < 11 terdapat sebanyak 1 (6,67%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 12 – 16 terdapat sebanyak 4 (26,67%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Kurang". Pada kelas interval 17 – 21 terdapat sebanyak 7 (46,67%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 22 – 25 terdapat sebanyak 3 (20%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Baik". Sedangkan pada kelas interval > 26 tidak terdapat satu orang pun peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Baik".

2. Tes Dribbling

Peneliti telah melakukan penelitian terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti mendapatkan nilai rata-rata kemampuan *dribbling* adalah 13 detik, dengan standar deviasi 1,83. Nilai *dribbling* terbanyak adalah

10,63 detik dan nilai terendah adalah 16,76 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	> 15,75	1	6,67%	Sangat Kurang
2	13,93 - 15,74	3	20,00%	Kurang
3	12,10 - 13,92	5	33,33%	Sedang
4	10,27 - 12,09	6	40%	Baik
5	< 10,26	0	0%	Sangat Baik
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan table di atas, pada kelas interval > 15,75 terdapat sebanyak 1 (6,67%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 13,93 - 15,74 terdapat sebanyak 3 (20%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Kurang". Pada kelas interval 12,10 - 13,92 terdapat sebanyak 5 (33,33%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 10,27 - 12,09 terdapat sebanyak 6 (40%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Baik". Sedangkan pada kelas interval < 10,26 tidak terdapat satu orang pun peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Baik".

3. Tes Passing

Peneliti telah melakukan penelitian terhadap kemampuan *passing* Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah

Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti mendapatkan nilai rata-rata kemampuan *passing* sebanyak 20 kali, dengan standar deviasi 3,29. Nilai *passing* terbanyak adalah 25 kali dan nilai terendah adalah 14 kali.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	< 16	2	13,33%	Sangat Kurang
2	17 - 19	1	6,67%	Kurang
3	20 -22	8	53,33%	Sedang
4	23 - 26	4	27%	Baik
5	> 27	0	0%	Sangat Baik
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan table di atas, pada kelas interval < 16 terdapat sebanyak 2 (13,33%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 17 – 19 terdapat sebanyak 1 (6,67%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Kurang". Pada kelas interval 20 -22 terdapat sebanyak 8 (53,33%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 23 – 26 terdapat sebanyak 4 (27%) orang peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Baik". Sedangkan pada kelas interval > 27 tidak terdapat satu orang pun peserta kegiatan atlet bolabasket atau dengan klasifikasi "Sangat Baik".

PEMBAHASAN

1. Tes Shooting

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa rata-rata kemampuan teknik *shooting* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang sebesar 18 kali atau berada pada klasifikasi "Sedang". Menurut Nurrochmah dalam Devi dan Neldi (2019) mengemukakan "Keterampilan dasar dalam permainan bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*". Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Menurut Kosasih (2008: 46-52), *Shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam keranjang. Vicker dalam Hanna Steciuk dan Teresa Zwierko (2015: 89) mengemukakan: "*this ability is crucial in the game and can be described as a complex targeting skill that required the integration of visual information, gained yhtough overt shifts of gaze, with effectors momment that execute the aiming movement*". Kemampuan *shooting* atau tembakan sangat penting dalam permainan dan bisa digambarkan sebagai keterampilan penargetan yang kompleks yang

membutuhkan integrasi informasi visual, dengan gerakan-gerakan *efector* yang mengeksekusi gerakan yang bertujuan. Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat. Ahmadi (2007: 18-19) menyatakan bahwa "Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*". Keahlian menembak sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu masing-masing.

2. Tes Dribbling

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa rata-rata kemampuan teknik *dribbling* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang sebesar 13,00 detik atau berada pada klasifikasi "Sedang". Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Menurut Ahmadi (2007: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Menggiring bola adalah gerakan membawa bola ke segala arah dengan cara dipantulkan. Menggiring bola tidak diperbolehkan dengan dua tangan, melainkan hanya dengan satu tangan. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk

membawa bola menuju ke depan/lapangan lawan. Menggiring bola merupakan salah satu unsur penting dalam permainan bola basket karena memiliki banyak kegunaan. Selain untuk menerobos pertahanan lawan, menggiring bola juga dapat dilakukan untuk mengatur tempo permainan, menjauhkan bola dari lawan, serta suatu cara untuk menciptakan peluang serangan untuk dapat mendekati ring basket dan mencetak angka. Menggiring bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan dengan sikap berhenti, berjalan dan lari. Sedang cara pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau kiri, tinggi atau rendah.

3. Tes Passing

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa rata-rata kemampuan teknik *passing* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang sebesar 21 kali atau berada pada klasifikasi "Sedang". Mengoper bola adalah teknik melempar dan menangkap bola basket yang dilakukan dengan berbagai cara dengan menggunakan kedua tangan. Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya, (Muhajir, 2007: 14). Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi harus menguasai bermacam-macam teknik dasar

melempar dan menangkap bola dengan baik. Wissel (2011: 33) mengemukakan *Passing* ini meliputi *chest pass* (lemparan dari depan dada), *bounce pass* (lemparan pantul), dan *overhead pass* (lemparan dari atas kepala), *sidearm pass*, *baseball pass*, *behind-the-back* (belakang punggung), dan *drop pass*. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah skill yang tercepat dan terbaik untuk mengubah arah serangan. Adapun faktor yang mempengaruhi didalam melakukan *passing* antara lain kecepatan, target, timing, trik dan komunikasi saat melakukan *passing*.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dipaparkan pada Bab IV di atas, maka dapat disimpulkan:

1. Rata-rata kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah sebesar 18 atau masuk ke dalam klasifikasi "Sedang"
2. Rata-rata kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah sebesar 13,00 detik atau masuk ke dalam klasifikasi "Sedang"
3. Rata-rata kemampuan *passing* yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah sebesar 21 atau masuk ke dalam klasifikasi "Sedang"

4. Rata-rata kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah sebesar 9 point atau masuk ke dalam klasifikasi "Sedang".

DAFTAR PUSTAKA

- A., & Madri, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Devi, A. S., & Neldi, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 49-54.
- UU RI No.3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia; 2005.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.Idris,
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira.
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik

- Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Nuril, Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Rindawan, S., & Fibrianti, B. S. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Foul Peraturan Bola Basket FIBA Rule 2018 Pada Club Bola Basket Se-Lombok Tengah Tahun 2020. *JOURNAL SCIENTIFIC OF MANDALIKA (JSM) e-ISSN 2745-5955*, 1(1 Agustus), 95-110.
- Steciuk, H., & Zwierko, T. (2015). Gaze behavior in basketball shooting: Preliminary investigations. *Trends in Sport Sciences*, 22(2).
- Sudjana. (2016). *Metode Statistika*. Bandung: Taristo
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Wissel, H. (2011). *Basketball: Steps to success*. Human Kinetics.