



Tinjauan Teknik Dasar (*Dribbling, Passing, Shooting*) Atlet Bolabasket Klub OGC Kota Padang

Andrio Gunawan, Nirwandi, Arie Asnaldi, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Andriogunawan9@gmail.com, nirwandisali@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Teknik Dasar, Bolabasket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini rendahnya prestasi Bolabasket klub OGC Kota Padang. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar Bolabasket klub OGC Kota Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang, pada klub OGC Kota Padang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan total sampling, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 50 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes teknik dasar bolabasket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu, (1) Keterampilan teknik dasar dribbling pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori kurang. (2) Keterampilan teknik dasar passing pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori kurang. (3) Keterampilan teknik dasar shooting pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori kurang

Keyowrds : *Basic techniques, Basketball*

Abstract : The problem in this study is the low achievement of the Padang City OGC basketball club. Therefore this study aims to determine the basic techniques of basketball for the Padang City OGC club. This type of research is descriptive research. The population in this study were 50 people, at the Padang City OGC club. Sampling was carried out using data collection techniques using total sampling, so a sample of 50 players was obtained. The research instrument was a basic basketball technique test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. Based on the results of the research that has been analyzed, it can be concluded that, (1) The basic dribbling technical skills of the OGC City Padang athletes are in the less category. (2) The basic passing technique skills of the OGC City of Padang club athletes are in the less category. (3) The skills of basic shooting techniques for the athletes of the Padang City OGC club are in the less category

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian yang berguna dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kebugaran dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga membentuk tubuh dan pikiran yang sehat, dan selama ini olahraga banyak memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Untuk menjadi seorang atlet bolabasket yang baik, setiap atlet harus menguasai keterampilan dan teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Mencapai prestasi dalam olahraga bola basket bukanlah hal yang mudah, dan keberhasilan dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari faktor fisik, teknis, taktis dan mental serta faktor eksternal seperti uang, nutrisi, pelatih, keluarga dan lingkungan.

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti passing, dribbling, dan shooting (Nurrochmah, S, Supriyadi, I & Sudjana, N 2009). Soedikun (1992) mengemukakan Passing dan Catching merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket, shooting menurut Kosasih (2008) Shooting adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari, dan Wissel (2000) mengungkapkan bahwa manfaat mendribble antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3)

menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar dan fungsi dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga, Yaslindo (2023).

Dalam bolabasket memiliki passing untuk dalam bermain. Passing adalah upaya untuk mendapatkan bola atau menguasai bola dipertahan atau memulai sebuah penyerangan. Untuk mendapatkan keterampilan bermain yang baik bagi seorang atlet, seorang atlet harus menguasai teknik dasar dalam bermain dengan sempurna seperti teknik dribble, teknik memasukan bola ke ring, teknik mengoper bola kekawan dan lain sebagainya (Efendi, 2017). Arie (2016) Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan permainan dengan baik dalam usaha untuk memenangkan pertandingan. Olahraga juga biasa menganalisa Menurut Sarliv dan Tjortjis "analisis olahraga juga bias dipergunakan dalam olahraga bola basket untuk melihat teknik yang benar dan Klub OGC adalah salah satu klub Bolabasket di Kota Padang yang dimana prestasi atlet bolabasket OGC masih rendah. Hal ini terlihat dari setiap kejuaraan yang diadakan oleh Perbasi Kota Padang, klub OGC tidak pernah masuk sebagai finalis juara di berbagai kejuaraan, hal ini mungkin

disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya kemampuan atlet, teknik dasar yang kurang, tenaga pelatih yang minim, sarana dan prasarana, dana yang menunjang dan motivasi atlet. Penulis menilai bahwa latihan yang dilakukan oleh atlet klub OGC memiliki kualitas teknik dasar bolabasket yang belum mereka kuasai dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang penulis temukan di lapangan seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis beranggapan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki teknik dasar bolabasket dengan baik, padahal Teknik ini merupakan bagian yang sangat penting untuk atlet bolabasket. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang Teknik Dasar Permainan Bolabasket di klub ini untuk mengetahui keterampilan Teknik dasar permainan Bolabasket.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan analisis teknik dasar offense bolabasket atlet klub OGC Kota Padang. Menurut (Arikuto, 2010: 234), Penulisan deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket klub OGC Kota Padang yang berjumlah 50 orang, kelompok putra. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing, dribbling, dan shooting.

HASIL

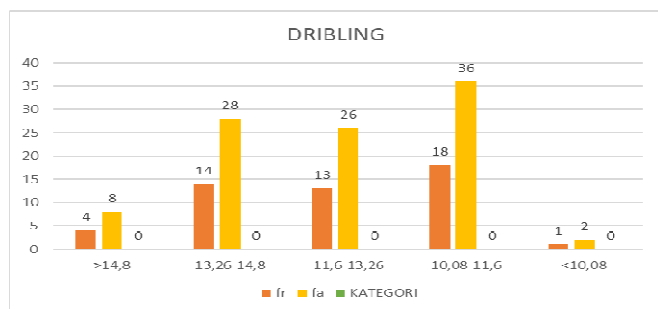
1. Teknik Dribbling

Berdasarkan hasil tes dribbling diperoleh skor maksimum adalah 15,29 dan skor minimum 9,59. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,46 dan standar deviasi = 1,59. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik dribbling dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dribbling

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>14,8	4	8,00	Baik Sekali
13,26-14,8	14	28,00	Baik
11,6-13,26	13	26,00	Sedang
10,08-11,6	18	36,00	Kurang
<10,08	1	2,00	Kurang Sekali
Jumlah	50	100%	

Berdasarkan tabel dia atas dari 50 orang sampel, 4 orang (8,00%) memiliki teknik dribbling berkisar antara >14,8 dengan kategori baik sekali, 14 orang (28,00%) memiliki teknik dribbling berkisar antara 11,6-13,26 dengan kategori baik, 13 orang (26,00%) memiliki teknik dribbling berkisar antara 11,60-13,26 dengan kategori sedang, 18 orang (36,00%) memiliki teknik dribbling berkisar antara 10,08-11,60 dengan kategori kurang dan 1 orang (2,00%) memiliki teknik dribbling berkisar antara <11,60 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Teknik Dribbling

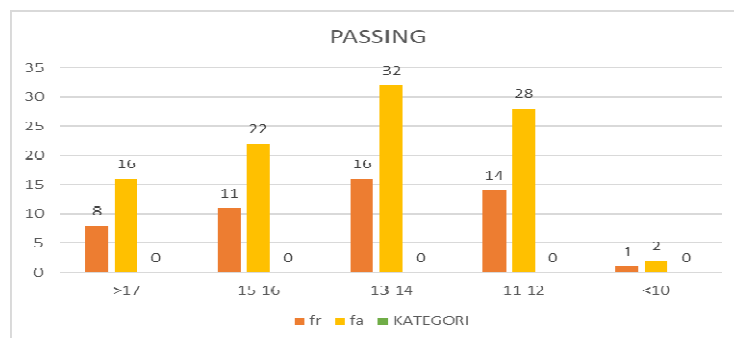
2. Teknik Passing

Berdasarkan hasil tes passing diperoleh skor maksimum adalah 19 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14 dan standar deviasi = 2,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik passing dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Passing

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>17	8	16,00	Baik Sekali
15-16	11	22,00	Baik
13-14	16	32,00	Sedang
11-12	14	28,00	Kurang
<10	1	2,00	Kurang Sekali
Jumlah	50	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 50 orang sampel, 8 orang (16,00%) memiliki teknik *passing* berkisar antara >17 dengan kategori baik sekali, 11 orang (22,00%) memiliki teknik *passing* berkisar antara 15-16 dengan kategori baik, 16 orang (32,00%) memiliki teknik *passing* berkisar antara 13-14 dengan kategori sedang, 14 orang (28,00%) memiliki teknik *passing* berkisar antara 11-12 dengan kategori kurang, dan 1 orang (2,00%) memiliki teknik *passing* berkisar antara <10 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Teknik Passing

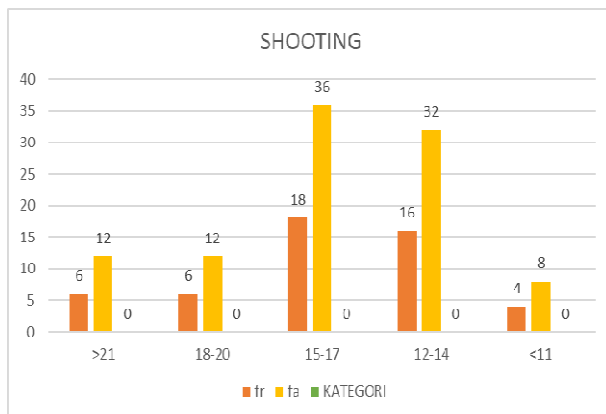
3. Teknik Shooting

Berdasarkan hasil tes shooting diperoleh skor maksimum adalah 24 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16 dan standar deviasi = 3,35. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik shooting dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Shooting

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>21	6	12,00	Baik Sekali
18-20	6	12,00	Baik
15-17	18	36,00	Sedang
12-14	16	32,00	Kurang
<11	4	8,00	Kurang Sekali
Jumlah	50	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 50 orang sampel, 6 orang (12,00%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara >21 dengan kategori baik sekali, 6 orang (12,00%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara 18-20 dengan kategori baik, 18 orang (36,00%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara 15-17 dengan kategori sedang, 16 orang (32,00%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara 12-14 dengan kategori kurang, 4 orang (8,00%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara <11 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Teknik Shooting

PEMBAHASAN

Sodikun (1992) Dribbling atau menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari kesegala arah untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan dribbling yang tinggi. Dari temuan penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar dribbling bolabasket pada atlet klub OGC Kota Padang, rata-rata masih dalam kategori kurang. Artinya keterampilan teknik dasar dribbling bolabasket pada atlet klub OGC Kota Padang masih belum maksimal. Nirwandi (2016) yang dimana dapat dilakukan dengan cara mengulang latihan dribbling dengan cara peningkatan latihan yang dimana biasanya hanya melakukan slow dribbling dan meningkatkan latihan dengan melakukan speed dribbling.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hal yang pertama kali dilakukan untuk mempelajari teknik dribbling adalah membentuk sikap berdiri. Tubuh berdiri dalam keadaan santai dengan meletakkan kaki kanan di depan tubuh dan kaki kiri di belakang tubuh atau sebaliknya. Kemudian bola dipegang di depan tubuh, tangan yang berfungsi untuk memantulkan bola berada di atas bola (telapak tangan dan

jari-jari tangan menempel pada bola) dan tangan yang satunya lagi berguna untuk menyangga bola di depan tubuh. Kemudian pantulkan bola ke lantai dengan menggunakan tangan yang berada di atas bola, pada saat bola memantul ke atas maka tahan bola sambil mengikuti gerakan bola dengan telapak tangan yang sama atau berbeda dan kemudian bola dipantulkan kembali.

Madri (2012) ada beberapa elemen dasar dalam passing yang harus diajarkan agar presentase turnover bisa ditekan, adalah Kecepatan. Bola yang di passing harus tajam, cepat, tidak harus terlalu keras dan tidak terlalu pelan, Target setiap passing haruslah tepat / akurat pada target yang spesifik. Timing bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tetapi tidak sebelum atau sesudahnya. Indri (2019) Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling tepat bagi objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki. Trik pemain yang melakukan passing harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata. Komunikasi Komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko turnover (komunikasi mata, suara, sinyal). Dalam keterampilan passing klub OGC Padang berada pada kategori sedang karena terdapat setengah dari sampel yang memiliki kemampuan yang bagus dalam melakukan passing.

Dari temuan penelitian dapat dilihat bahwa keterampilan teknik dasar shooting bolabasket pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori kurang, namun perlu ditingkatkan lagi. Menurut Tara vanderveel

dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (2007) dalam Nirwandi (2016) cara latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan shooting dengan cara meningkatkan intensitas latihan yang biasanya satu minggu, ditingkatkan dengan waktu selama dua minggu, dengan latihan shooting dititik-titik yang telah ditentukan dengan waktu yang telah ditentukan.

Shooting teknik menembak bola dengan memasukkan ke ring dan mencetak skor. Shooting yang baik bermula pada posisi kaki, tangan dan pandangan yang siap untuk target memasukkan bola ke ring. Agar seorang atlet bisa menjadi shooter yang baik, atlet tersebut harus menikmati dan memahami latihan Shootingnya. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak Edwarsyah (2017), dalam melakukan *shooting* diperlukan kekuatan untuk melempar bola ke ring.

Beberapa pelatih mengatakan agar tercipta seorang shooter yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun dengan latihan dan cara shooting yang tepat, seorang atlet bisa menjadi shooter yang handal dalam waktu yang tidak terlalu lama. Dua dasar dalam bermain basket adalah menciptakan peluang shooting untuk mencetak skor saat offense dan mencegah lawan saat melakukan hal yang sama saat defense.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar dribbling pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori kurang, keterampilan teknik dasar passing

pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori sedang, dan keterampilan teknik dasar shooting pada atlet klub OGC Kota Padang dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2016). HUBUNGAN PENDEKATAN LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOP PEMAIN BULU TANGKIS. *Jurnal Menssana*, <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=11494927659340052019&btnI=1&hl=id>
- Edwarsyah. (2017). PENGARUH METODE PELATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Penjakora*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=8y0_ciYAAAAJ&citation_for_view=8y0_ciYAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
- Efendi, E. (2017). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA- TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-31. <https://doi.org/10.24036/jpo.64019>
- Kosasih, Denny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.

- Madri, M. (2012). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.
- 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.
- Soedikun, Imam. 1992. *Olahraga pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persa.
- Wulandari, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Peforma*.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=Hu0IsZQAAAAJ&citation_for_view=Hu0IsZQAAAAJ:Y0pCki6q_DkC
- Yaslindo. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO*. 6(2), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1230>