



Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi

Yogie Careasa Acosta¹, Hendri Neldi²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
yogiecareaacosta@gmail.com ²hendrineldi62@gmail.com

Kata Kunci : Teknik Dasar Bolabasket

Abstrack: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik kemampuan teknik dasar bolabasket atlet putra SMAN 4 Kota Bukittinggi. Jenis penelitian deskriptif. Dengan populasi atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi yang berjumlah 16 orang. Teknik sampel menggunakan *total sampling*. Data dilakukan dengan tes kemampuan teknik dasar bola basket terdiri *passing, shooting, dribbling*. Teknik analisis data digunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Pertanyaan penelitian (1). Seberapa baikkah kemampuan teknik dasar *passing*, (2). Seberapa baikkah kemampuan teknik dasar *dribbling*, (3). Seberapa baikkah kemampuan teknik dasar *shooting*. Hasil analisis statistik data yang di peroleh : (1). Kemampuan teknik dasar *passing* secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup, dengan hasil mean sebesar 20,06 adalah 8 orang (50%). (2). Kemampuan teknik dasar *dribbling*, secara keseluruhan termasuk kategori cukup, dengan hasil mean sebesar 16,68 adalah 13 orang (81%). (3) kemampuan teknik dasar *shooting* secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup, dengan hasil mean sebesar 18,75 adalah 7 orang (44%).

Key world : Basic Technique Basketball

Abstrack: *The purpose of this research is to find out how well the ability of basic technique basketball an athlete son of sman 4 kota bukittinggi. The kind of research descriptive .With a population of a single women in the public high school or vocational basketball son of 4 kota bukittinggi even that the others were twice 16 people .The technique of using the total the sampling method of sample .Data was undertaken with tests the ability of an the technique of the base of a basketball consisting of passing , for a shoot , is dribbling .The technique of of the data analysis used descriptive statistics with the tabulation of the frequency of the call .A question to the research done by (1) .How good are the ability of the technique of the base of of passing , (2) .How good are the ability of the technique of the base of dribbling , (3) . How good are the ability of the technique of the base of shooting .The results of the statistic analysis to the head of the data that in have received as a gift: (1) .The ability of the technique of the base of of passing as a whole including in category enough , with the result even though the mean as much as 20,06 is 8 a person (50 %) .(2) .The ability of the technique of the base of dribbling , as a whole is in the category of enough , with the result even though the mean as much as 16,68 is 13 the (81 %) .(3) the ability of the technique of the base of shooting as a whole including in the category of enough , with the result even though the mean as much as 18,75 is 7 a person (44 %) .*

PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaannya permainan bolabasket mempunyai bermacam-macam tujuan diantaranya, sebagai alat bersosialisasi, alat untuk peningkatan kualitas kesehatan seseorang, sebagai olahraga pendidikan, dan tak yang kalah pentingnya tujuan permainan bolabasket ini adalah sebagai olahraga

prestasi. Prestasi dalam olahraga sangat penting karena prestasi membuat kita memahami kompetensi dan persaingan dalam pertandingan. Dalam pertandingan olahraga bolabasket adanya peraturan yang berlaku.

Upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang

maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Ada dua faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, motivasi, dan keterampilan, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, dan lingkungan. Salah satu faktor yang sangat penting dan harus bisa dilakukan disaat bertanding yaitu keterampilan. 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 keterampilan. Menurut Siti Nurrochmah (2009) mengemukakan “Keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*”. Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik.

Menurut Bidang III PB Perbasi (2006) “Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut : (1) teknik *dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola, (2) teknik *passing* (mengoper) adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke keranjang, (3) teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bolabasket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bolabasket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton, teknik ini juga bisa menentukan seberapa banyak kita melakukan shooting dan masuk kering bolabasket disitulah kita mengetahui seberapa banyak *scorer* untuk mengetahui kemenangan”.

Passing adalah suatu gerakan yang mana menggerakkan bola lebih cepat dengan

mengumpan lebih jauh efektif, karena lebih cepat dari pada kecepatan lari pemain bertahan. Menurut Wissel (2000) mengemukakan “mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu (1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, (2) menggerakkan bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, (3) membangun permainan yang *ofensif*, (4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan (5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri”.

Shooting adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari menurut Danny Kosasih (2008) sedangkan menurut Wissel (2000) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi menurut Imam Sodikun (1992) sedangkan menurut Wissel (2000) mengungkapkan bahwa manfaat men-dribble antara lain: (1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fastbreak* 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. Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan, untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan menjaga daerah pertahanan sehingga ring tidak kebobolan. SMAN 4 Kota

Bukittinggi Ini merupakan salah satu sekolah yang aktif dalam menjalankan kegiatan ekstrakurikuler. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang ada pada sekolah ini adalah pada bidang SAINS, Olahraga, Seni dan Pramuka. Salah satu kegiatan olahraga yang paling diutamakan di SMAN 4 Kota Bukittinggi adalah bolabasket. Dikarenakan rendahnya keterampilan teknik dasar bermain bola basket atlet putra SMAN4 Kota Bukittinggi, baik itu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Prestasi klub bolabasket SMAN 4 Kota Bukittinggi dalam kompetisi-kompetisi bolabasket yang telah diikutinya tergolong kurang untuk tingkat SMA. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengkaji seberapa baik teknik dasar bolabasket atlet putra di SMAN 4 Kota Bukittinggi dan ingin melakukan penelitian tentang “ Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi”. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1). Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *passing* bola basket pada atlet putra SMAN 4 Kota Bukittinggi (2). Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *dribbling* bola basket pada atlet putra SMAN 4 Kota Bukittinggi (3). Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *shooting* bola basket pada atlet putra SMAN 4 Kota Bukittinggi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai yang terjadi pada lapangan. Populasi dalam penelitian berjumlah 16 orang, teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* yang berjumlah 16 orang Menurut Best dalam Suwirman (2015). Dengan demikian penelitian ini bermaksud untuk menggambarkan tentang keterampilan tehnik dasar atlet bola basket SMAN 4 Kota Bukittinggi yang meliputi *passing*, *dribble*, dan *shooting*. Penelitian ini dilakukan dilapangan bolabasket SMAN 4 Kota Bukittinggi, waktu penelitian dilakukan pada 1 Agustus 2018 sampai 31 Agustus 2018. Penelitian ini menggunakan tekni anlisis dalam mengolah data dengan menggunakan rumus presentase dan dikonversi kenorma tes keterampilan teknik dasar bola basket yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{n} \times 100$$

Ket : P =Persentase
F =Frekuensi
n =Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN

1. Keterampilan *passing*

Untuk mengetahui keterampilan *passing* atlet bolabasket putra SMA N 4 Kota Bukittinggi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Keterampilan *Passing*

Kategori	Interval	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	23 >	0	0
Baik	21 - 22	6	37,5
Cukup	19 - 20	8	50
Kurang	17 - 18	2	12,5
Kurang sekali	< 16	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak keterampilan teknik dasar *passing* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi dalam kategori baik sekali 0 orang (0%), sedangkan baik 6 orang (37,5%), dan kategori cukup 8 orang (50%), kategori kurang 2 orang (12,5%) dan kurang sekali 0 orang (0%).

2. Keterampilan *Dribbling*

Untuk mengetahui keterampilan *dribbling* atlet bolabasket putra SMA N 4 Kota Bukittinggi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Kategori Keterampilan *Dribbling*

Kategori	Interval	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	20 >	1	6,25
Baik	18 - 19	1	6,25
Cukup	15 - 17	13	81,25
Kurang	12 -14	1	6,25
Kurang sekali	> 11	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa tes keterampilan *dribbling* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota bukittinggi dalam kategori baik sekali 1 orang (6,25%), sedangkan baik 1 orang

(6,25%) dan kategori cukup 13 orang (81,25%) kategori kurang 1 orang (6,25%) dan kurang sekali 0 orang(0%).

3. Keterampilan shooting

Untuk mengetahui keterampilan *dribbling* atlet bolabasket putra SMA N 4 Kota Bukittinggi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Kategori Keterampilan Shooting

Kategori	Interval	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	26 >	0	0
Baik	22 - 25	5	31,25
Cukup	15 - 21	7	43,75
Kurang	11 - 14	4	25
Kurang sekali	< 10	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa tes keterampilan *shooting* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota bukittinggi dalam kategori baik sekali 0 orang (0%), sedangkan baik 5 orang (31,25%) dan kategori cukup 7 orang (43,75%) kategori kurang 4 orang (25%) dan kurang sekali 0 orang(0%).

PEMBAHASAN

Dapat di lihat dari teknik dasar bolabasket yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*, analisis statistik hasil kemampuan teknik dasar *passing* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi yang berada pada skor di atas rata-rata adalah 6 orang (38%) sedangkan yang berada pada skor rata rata adalah 8 orang (50%) dan yang berada pada skor di bawah rata-rata 2 orang (13%).

Pada saat melakukan tes keterampilan *passing* kebanyakan atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi memposisikan arah *passing chest pass* tidak setinggi dada, karna *chest pass* adalah operan yang targetnya setinggi dada sehingga saat akan melakukan *catching* bola jadi sulit untuk di tangkap kembali. Seharusnya saat melakukan tes keterampilan *passing* arah bola lurus dan sejajar dengan dada sehingga bola dapat dengan mudah di tangkap dan d pantulkan kembali.

Sedangkan pada tes kemampuan *dribbling* dari atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi yang berada pada skor di atas rata-rata

adalah 2 orang (12%), yang berada pada skor rata-rata adalah 13 orang (81%) dan yang berada pada skor di bawah rata-rata adalah 1 orang (6%). Kebanyakan atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi menggunakan teknik *dribbling* bola rendah. *Dribbling* bola rendah biasanya di lakukan menerobos pertahanan lawan, sehingga saat melakukan tes *dribbling* bola terlepas dari pegangan yang di karenakan kurangnya *ball felling* oleh atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi.

Pada tes keterampilan *shooting* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi skor yang berada di atas rata rata 5 orang (31%) sedangkan yang berada pada skor rata-rata 7 orang (44%) dan yang berada pada skor di bawah rata-rata 4 orang (25%). Saat melaku kan tes keterampilan *shooting* atlet basket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi kurang memanfaatkan papan pantul dan justru menembak bola langsung ke keranjang dalam posisi di bawah ring basket sehingga menyebabkan pantulan bola kadang tidak masuk ke dalam keranjang sehingga menyebabkan bola tidak masuk ke dalam keranjang.

Secara keseluruhan dapat di ketahui tingkat keterampilan teknik dasar bolabasket atlet putra SMAN 4 Kota Bukittinggi tahun ajaran 2018-2019 memiliki keterampilan yang tergolong dalam kategori cukup dalam kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Keterampilan teknik dasar atlet bolabasket putra SMAN 4 Bukittinggi tahun ajaran 2018-2019 pada teknik dasar *passing* sebagian berada pada kategori cukup. (2) keterampilan teknik dasar *dribbling* atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi kebanyakan berada pada kategori cukup. (3) keterampilan teknik dasar *shooting* atlet bolabasket putra SMAN 4 Bukittinggi kebanyakan berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Danny Kosasih. 2008. Fundamental Basketball First Step To Win. Semarang:Karang Turi Media

- Madri, M. 2012. *The Basic Learning Basket Ball Technique*. Padang : Sukabina
- PB. PERBASI. 2008. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PERBASI Press
- Siti Nurrochmah. 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta:Deputi IPTEK Olahraga.
- Wissel Hal. 2002. *Bola Basket*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada:Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta:Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Suwirman. (2015). *Penelitian Dasar. Padang* : SUKABINA Press.