



## Studi Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

**Hero Diandra, Nirwandi, Suwirman, Frizki Amra**

Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[herodiandra123@gmail.com](mailto:herodiandra123@gmail.com), [nirwandi@fik.unp.ac.id](mailto:nirwandi@fik.unp.ac.id), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id),  
[frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Teknik Dasar Bolabasket

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini turunya prestasi SMP N 1 Kapur IX. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Kapur IX, Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi penelitian berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *sampling jenuh* yaitu semua populasi dijadikan sampel 18 orang. Pengumpulan data teknik dasar *shooting*, *passing* dan *dribbling*. *Shooting* ke ring selama 30 detik, *passing* memantulkan bola selama 15 detik, peserta melewati bangku sebanyak mungkin selama 30 drtik. Hasil dari 18 orang siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Kapur IX. Teknik dasar *Passing* masih berada pada kurang sekali dengan rerantang 50-54, *Dribbling* masih berada pada kurang sekali dengan rerantang 50-54, *Shooting* masih berada pada kurang dengan rerantang 50-59, teknik dasar secara bersama berada pada kategori sedang dengan kelas interval 136-164.

**Keyowrds** : *Basic Basketball Techniques*

**Abstract** : *The problem in this study is the decline in achievement of SMP N 1 Kapur IX. The purpose of this study was to determine the basic technical abilities of the extracurricular students of SMP N 1 Kapur IX. This type of research is descriptive. The research population was 18 people. The sampling technique was carried out by saturated sampling, namely all populations were taken as a sample of 18 people. Collection of basic technical data of shooting, passing and dribbling. Shooting into the ring for 30 seconds, passing bouncing the ball for 15 seconds, participants pass as many benches as possible for 30 seconds. The results of 18 extracurricular students at SMP N 1 Kapur IX. Passing basic techniques are still lacking with a range of 50-54, Dribbling is still lacking with a range of 50-54, Shooting is still lacking with a range of 50-59, basic techniques are simultaneously in the medium category with an interval class of 136- 164.*

### PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah-satu cabang olahraga yang populer dan mendapat perhatian di seluruh dunia, hal ini terbukti dengan banyaknya klub dan tempat

pelatihan yang muncul baik di tingkat anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam Bolabasket terdapat beberapa tekni dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. Adapun teknik dasar yang dimaksud, meliputi: *passing*, *dribling*, *shooting*.

maka dari itu, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting guna dapat melaksanakan Teknik dan taktik yang benar (Sepriadi, 2018).

Penguasaan ketelampilan dsar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi menuju yang lebih tinggi (Putra 2022), pelaksanaannya permainan bolabasket dilakukan oleh beberapa orang sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keterampilan dasar bolabasket setiap pemain berbeda satu dengan yang lainnya. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan benar (Nirwandi 2016). Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain bola basket.

Bagi pemula untuk dapat bermain bola basket harus dapat melakukan gerakan-gerakan dan teknik dasar permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket terbagi beberapa teknik yaitu teknik dasar dengan bola.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi teknik dasar dalam permainan bola basket, maka sebaiknya pembinaan atau pelatih lebih memperhatikan lagi dan mementapkan lagi apa saja yang dibutuhkan untuk dapat meraih prestasi dengan baik

Turunnya prestasi SMPN 1 kapur IX belum diketahui penyebabnya secara pasti. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika acara open turnamen dengan tim SMPN 2 kapur IX para pemain SMPN 1 masih banyak yang melakukan *passing* tidak tepat sasaran sehingga bola mudah direbut dan dikuasai oleh lawan, pada saat melakukan *Dribbling* diarea permainan sendiri yang seharusnya di berikan ke rekan satu tim, namun katanya

banyak pemain yang melakukannya tidak sesuai dengan intruksi pelatih sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan kalah cepat oleh lawan

## METODE

Penelitian ini tergolong penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya tentang kemampuan teknik dasar pemain SMP N 1 Kec. Kapur IX. Sedangkan populasi dalam penelitian siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Kec. Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 18 orang, pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh* jika semua populasi tidak terlalu banyak yaitu sebanyak 18 orang, instrumen keterampilan dasar bola basket *shooting, passing, dribbling*.

## HASIL

Teknik dasar permainan bolabasket merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolabasket, diantaranya adalah teknik *passing, dribbling, dan shooting* (Nirwandi 2016)

### 1. Keterampilan *Passing*

Tabel 1. Keterampilan *Passing*

Kelas/Urutan	FREKUENSI		Kategori
	F <sub>n</sub>	F <sub>p</sub>	
22-74	0	0%	BAHAYA
60-69	0	0%	BURUK
60-64	5	17%	SEDANG
65-69	5	28%	KURANG
60-64	10	56%	KURANG SEKALI

Hasil frekuensi kemampuan *passing* memiliki nilai rata-rata 14,72 dengan demikian dapat disampaikan keterampilan *passing* kategorikan kurang sekali.

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 18 orang sampel, 3 orang (17%) memiliki kemampuan sedang, 5 orang (28%) memiliki kemampuan kurang, 10 orang (56%) memiliki kemampuan kurang sekali, sedangkan untuk baik sekali dan baik pada distribusi frekuensi di atas tidak ada.

## 2. Keterampilan Dribbling

Tabel 2. Dribbling

Kelas Interval	FREKUENSI		Kategori
	Fa	Fp	
70-74	0	0%	BAIK SEKALI
65-69	0	0%	BAIK
60-64	1	5,6%	SEDANG
55-59	2	11,1%	KURANG
50-54	13	72,3%	KURANG SEKALI

Hasil frekuensi kemampuan Dribbling memiliki nilai rata-rata 9,22 dengan demikian dapat disampaikan kemampuan dribbling kategori kurang sekali. Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 18 orang sampel, 3 orang (17%) memiliki kemampuan sedang, 2 orang (11%) memiliki kemampuan kurang, 13 orang (72%) memiliki kemampuan kurang sekali, sedangkan untuk baik sekali dan baik pada distribusi frekuensi di atas tidak ada

## 3. Keterampilan Shooting

Tabel 3. Shooting

Kelas Interval	FREKUENSI		Kategori
	Fa	Fp	
60-64	0	0%	BAIK SEKALI
55-59	0	0%	BAIK
50-54	9	50%	SEDANG
45-49	5	27,8%	KURANG
40-44	4	22,2%	KURANG SEKALI

Hasil frekuensi kemampuan shooting memiliki nilai rata-rata 3,89 dengan demikian dapat disampaikan kemampuan shooting dalam kategori kurang sekla. Berdasarkan

pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 18 orang sampel, 6 orang (33%) memiliki kemampuan sedang, 5 orang (28%) memiliki kemampuan kurang, 7 orang (39%) memiliki kemampuan kurang sekali, sedangkan untuk baik sekali dan baik pada distribusi frekuensi di atas tidak ada.

## 4. Keterampilan Teknik Bola Basket

Tabel 4. Passing, Dribbling, Shooting

Jumlah 1-Score	FREKUENSI		Kategori
	Fa	Fp	
>222	0	0%	BAIK SEKALI
193-221	1	6%	BAIK
165-192	4	22%	CUKUP
136-164	9	50%	SEDANG
107-135	3	17%	KURANG
79-106	1	6%	KURANG SEKALI
<78	0	0%	BURUK

Hasil frekuensi kemampuan keterampilan Keterampilan Bola Basket, *Passing, Dribbling, Shooting* memiliki nilai rata-rata 150 dengan demikian dapat disampaikan daya tahan aerobik kategorikan sedang. Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 18 orang sampel, 1 orang (6%) memiliki kemampuan baik, 4 orang (22%) memiliki kemampuan cukup, 9 orang (50%) memiliki kemampuan sedang, 3 orang (17%) memiliki kemampuan kurang, 1 orang (6%) memiliki kemampuan kurang sekla, sedangkan untuk baik sekali dengan kurang sekali pada distribusi frekuensi di atas tidak ada.

## PEMBAHASAN

Dalam permainan bola basket, dikatakan terampil apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam bola basket dengan baik yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), menggiring bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang/ring (*shooting*) Darni (2016), Amra (2016), Nirwandi (2016).

*Passing* adalah merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu pemain ke pemain lain dengan mengoper bola menggunakan tangan (Nugroho 2019). Pada permainan bolabasket kemampuan mengoper atau memindahkan bola (*passing*) mengoper bola dan membentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian lainnya (Sofyan 2020). *Passing* merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan bolabasket, apabila seseorang tidak bisa melakukan *passing* berarti tidak bisa bermain bolabasket Menurut Tara vanderveel dalam buku Women is Basketball Drill Book (tahun 2007), peningkatan latihan dapat dilakukan dengan cara latihan Drill yang dilakukan dengan cara berpasangan dan juga dengan cara berkelompok.

*Dribbling* adalah gerakan lari kesegala arah dengan caramemantulkan bola kelantai agar bola memantul terus-menerus (Nasution 2022). *Dribbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam permainan bolabasket (Fatahillah 2018). Menurut Tara vanderveel dalam buku Women is Basketball Drill Book (tahun 2007), yang dimana dapat dilakukan dengan cara mengulang latihan *dribbling* dengan cara peningkatan latihan yang dimana biasanya hanya melakukan *slow dribbling* dang meningkatkan latihan dengan melakukan *speet dribbling*

*Shooting* adalah suatu usaha memasukkan bola ke ring lawan dengan tujuan mengumpulkan point atau angka sebanyak-banyaknya agartim memperoleh kemenangan dalam pertandingan (Nirwandi 2016). Kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) merupakan teknik dasar bolabasket yang merupakan faktor utama yang harus dikuasai seorang pemain

bolabasket agar dapat menghasilkan permainan yang baik dan menentukan untuk keberhasilan sebuah tim bola basket dalam meraih kemenangan (Rustanto 2017), Menurut Tara vanderveel dalam buku Women is Basketball Drill Book (tahun 2007 ) 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

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan atraktif (Zulfiani 2020). Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Kemampuan pemain dalam memahami teknik teknik yang ada di dalam permainan bola basket tentu harus di berikan pemahaman terlebih dahulu tentang teknik bola basket, seperti teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Darni (2016), Amra (2016), Nirwandi (2016)

Faktor individu merupakan faktor yang ada di diri peserta, diantaranya adalah kemampuan dan bakat peserta dalam olahraga bola basket (Cahyadi 2022). Peserta yang mempunyai bakat yang baik maka akan semakin mudah menguasai keterampilan yang dilatih (Iskandar 2018). Faktor pelatih menjadi faktor pendukung yang mampu meningkatkan keterampilan peserta, pelatih yang baik, dia akan mampu memberikan motivasi dan metode latihan yang baik untuk

meningkatkan keterampilan bola basket mereka. Sedangkan faktor lingkungan merupakan kondisi disekitar peserta yang dapat mendukung keterampilan peserta, seperti fasilitas yang memadai dan lengkap dalam mendukung proses latihan, wulandari (2009).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseluruhan keterampilan teknik dasar (*passing, dribbling dan shooting*) pada tim putra bola basket SMP NEGERI 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori sedang yang berada dalam rentang 136-164 yang dimasukan dalam norma tes keterampilan bermain bola basket

Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap ini dapat berguna bagi siswa yang belum mempunyai keterampilan bola basket, pelatih bolabasket, sekolah tempat penelitian dan teman-teman semuanya

## DAFTAR PUSTAKA

Amra, F. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4079-4089.

Darni, F. U. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 35-49.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.

Iskandar, D., Ramadan, G., & Indarto, P. (2018). Analisis kebutuhan pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket. Seminar Nasional Pendidikan 2018.

Nasution A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14.

Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.

Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior

- Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Nugroho, A., & Raharjo, F. M. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Chest Pass Dalam Bermain Bola Basket Dengan Penerapan Variasi Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Medan Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 24-29.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Sainatika*, 7(1), 111-120.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75-86.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 121-127.
- Sofyan, D., Arhesa, S., & Al Fazri, M. (2020, November). Pengaruh Model Kooperatif Learning Tipe Team Games Tournament terhadap Hasil Belajar Passing Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 679-702).
- Wulandari, A. P. (2009). *Hubungan antara faktor lingkungan dan faktor sosiodemografi dengan kejadian diare pada balita di desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen Tahun 2009* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zulfiani, L. F. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 5(2), 36-39.