

Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Vuti Aysa Rahma¹, Yaslindo², Hendri Neldi³, Frizki Amra⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹vutiaysarahma12@gmail.com, ²yaslindo@fik.unp.ac.id, ³hendrineldi@fik.unp.ac.id,

⁴frizki_amra@rocketmail.com

DOI : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.63>

Kata kunci : Kemampuan passing, kemampuan dribbling, kemampuan shooting, keterampilan dasar.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan Keterampilan Dasar Bermain BolaBasket Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang di lakukan pada tanggal agustus-september terhadap Siswa Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Unp yang mengikuti kegiatan pengembangan diri permainan bolabasket berjumlah 26 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu sampel putra yang berjumlah 26 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan chest pass, tes menggiring bola(dribbling), tes menembakkan bola ke ring(shooting). Sedang kan teknik analisis data statistik menggunakan rumus presentase dan konversi ke norma tes keterampilan teknik dasar bolabasket. Hasil penelitian ini adalah tingkat keterampilan dasar pemain bolabasket dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP pada teknik passing menunjukkan dalam kategori kurang, dribbling menunjukkan dalam kategori cukup, shooting menunjukkan dalam kategori kurang, dan tingkat keterampilan dasar menunjukkan dalam kategori cukup.

Keywords : *passing ability, dribbling ability, shooting ability, basic skills.*

Abstrack : *This research aims to determine the level of students' basic basketball playing skills in self-development activities at the UNP Laboratory Development High School. This type of research is descriptive research, which was carried out in August-September on students at the UNP Laboratory Development High School. The population in this study were all 26 Unp Laboratory Development High School students who took part in self-development activities in the game of basketball. Sampling used the total sampling technique, namely a sample of 26 men. The test instruments used in this research were the chest pass ability test, the dribbling test, and the shooting test. Meanwhile, statistical data analysis techniques use percentage formulas and conversion to basic basketball technical skill test norms. The results of this research can be seen as a description of the basic skill level of basketball players in self-development activities at the UNP Laboratory Development High School in passing techniques showing in the poor category, dribbling showing in the sufficient category, shooting showing in the poor category, and the basic skill level showing in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat sekarang ini telah membawa kemajuan dalam segala bidang. Salah satunya pada bidang olahraga, khususnya olahraga bolabasket. Permainan bolabasket merupakan salah satu dari olahraga permainan yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, karena permainan bolabasket dapat dilakukan oleh anak-anak, para remaja, dan juga orang dewasa (Nirwandi: 2016).

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi ditunjang lagi dengan sering diadakannya pertandingan-pertandingan antar klub, antar pelajar tingkat daerah maupun nasional (Hendri Neldi, 2019).

Adapun pengertian bolabasket menurut Fatahilah (2018) bahwa bolabasket adalah permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau mencetak poin sebanyak mungkin. Bolabasket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Selain itu, bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Sedangkan menurut (Siyamto, 2014 dalam (Rachman, 2018), mengatakan bahwa "BolaBasket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu". Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambal berjalan), dan tujuannya adalah memasukan

bola ke ring lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu yang terdiri atas 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Menurut Yaslindo (2018) permainan bolabasket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (continue) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus). Dalam permainan bolabasket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi badan yang baik sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki seorang pemain basket dua diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan (Sugito, 2013 dalam (Cruz, 2013). Dalam bolabasket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna menunjang kemampuan individu pemain yaitu, seperti: dribbling, passing, dan shooting (Temmassonge, 2020). Menurut (Irsyada Machfud, 2020) teknik dasar bolabasket terdiri 1) gerak menggiring bola, 2) gerakan mengoper menangkap bola, 3) gerakan menembak bola, 4) gerakan menangkap bola yang tidak memasuki ring, dapat disimpulkan teknik dasar bolabasket adalah menggiring, menangkap menerima, *rebound*, *shotting*.

Melaksanakan pengukuran tes keterampilan teknik dasar bolabasket seharusnya dilakukan untuk mengetahui hasil dari latihan para pemain bolabasket tersebut, sudah sejauh mana keefektifan dalam berlatih (Wicaksono, B., R., Dkk, 2019). Terlebih tes pengukuran keterampilan teknik dasar bolabasket yaitu: *dribble*, *passing* dan *shooting* yang merupakan gerak dasar dalam permainan bolabasket (Yaqin, M. A. 2013). Dari

hasil pengukuran ini dapat mengetahui tingkat kemampuan para pemain dalam menguasai teknik dasar permainan bolabasket.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar dan utama yang harus dikuasai pemain untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket.

Menurut Kosasih, Danny (2018) mengatakan bahwa passing adalah "Skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan". Sedangkan menurut Frizki (2017) "Passing merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam bola basket, karena olah raga bola basket merupakan olah raga tim maka kerjasama dan operan-operan bola merupakan faktor penting dalam meraih kemenangan. Ditinjau dari perjalanan bola pada saat mengoper, ada beberapa macam teknik dasar passing yang sering digunakan yaitu: operan tolakan dada (chest pass), operan dari atas kepala (over head pass) dan operan pantulan (bounce pass)".

Salah satu operan yang sering digunakan adalah chest pass. Menurut Willady (2019) Apabila pelaksanaan passing dada (chest pass) berjalan dengan lancar sehingga terciptanya kerjasama tim yang baik dan dapat mengendalikan tempo permainan sehingga mudah untuk menciptakan peluang demi peluang untuk melakukan shooting dan akhirnya poin demi poin terkumpul, maka terciptalah suatu kemenangan. Oleh sebab itu passing dada (chest pass) merupakan salah satu teknik dasar penentu kemenangan di dalam cabang olahraga bolabasket).

Menurut Ahmadi, Nuril (2017) dribble adalah "Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dilantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Dribble harus menggunakan satu tangan,

boleh kanan maupun kiri". Keputusan dalam memilih tipe dribble saat bermain bolabasket harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. Perlu diingat prinsip dasar bahwa dribble harus punya tujuan yang efektif (Madri M 2018). Beberapa tipe dribble yang umum digunakan pemain adalah: Low dribble, Power dribble, Speed dribble, Change of pace dribble, Crossover dribble, Head and shoulders move, Reverse/spin dribble, Behind the back dribble, Between the legs dribble. Berikut ini adalah beberapa teknik menggiring bola menurut Lina M (2021) yaitu: Sikap kaki kuda-kuda sedikit ditekuk. Badan tegak dengan titik berat badan bertumpu di antara kedua kaki. Bola dipantulkan, bukan ditepuk. Pada saat bola memantul, tangan sedikit mengikuti bola ke atas, dan memantulkannya kembali dengan siku sebagai sumbu gerakannya. Mata selalu melihat/memerhatikan arah depan. Apabila akan berbalik dan mundur, usahakan benar-benar berenti dahulu. Agar dapat berenti dengan baik, seluruh telapak kaki harus menyentuh lantai dan lutut ditekuk sedalam-dalamnya.

Berkaitan dengan shooting merupakan teknik sasaran akhir dalam bermain bolabasket. Pemain basket bisa dibagi menjadi tiga posisi bermain yaitu guard, forward, center, yang masing-masing memiliki peran yang berbeda. Menurut Darni (2016) Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah shooting (menembak), maksudnya menembak disini yaitu memasukan bola ke ring atau kekeranjang. Dengan penguasaan teknik dasar shooting (menembak), yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya dan hal ini merupakan angka atau poin untuk memenangkan suatu pertandingan.

Dalam permainan bola basket ada beberapa macam shooting yang sering digunakan, yaitu: one hand set shot, lay up shoot, jump shoot, free throw shoot, three point shoot, hook shoot.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa. variabel penelitian tersebut yaitu: keterampilan dasar permainan bolabasket merupakan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas gerakan, serta teknik yang baik dalam permainan bolabasket, yang meliputi: pasising, dribbling, dan shooting. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 26 orang atlet putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tempat penilitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang beralamat di JL.Prof. Dr. Hamka komplek Universitas Negeri Padang Kampus Air Tawar Padang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes terhadap sampel yang telah ditentukan, dengan menggunakan alat ukur tes pada setiap variabel.

Langkah-langkah melakukan tes kemampuan chest pass yaitu dengan tes wall pass melemparkan bola ke dinding sasaran selama 30 detik yang mana telah dibuat dengan posisi kita ke arah sasaran berjarak 1,8 meter , ukuran kotak sasaran bola dipassing 90x90 cm , tinggi jarak kotak sasaran sampai lantai 1,2 meter dan tidak boleh melewati garis. Apabila melewati garis dan bola terjatuh maka score tidak dihitung.

Langkah-langkah pelaksanaan tes kemampuan *dribbling* dengan Bola diletakkan ditengah-tengah garis start, siswa berdiri dalam keadaan siap di belakang garis tersebut, menghadap ke arah yang harus ditempuh. Pada aba-aba "ya", siswa segera mengambil

bola dan menggiring bola melewati bangku zig-zag secepat mungkin. Setelah aba-aba pelaksanaan diberikan siswa menggiring bola selama 30 detik. Jika bola tidak dapat dikuasai, siswa mengambil bola tersebut dan melanjutkan sisa waktu tes. Skor siswa adalah banyaknya kursi yang dapat dilewati selama 30 detik.

Langkah-langkah pelaksanaan tes kemampuan *shooting* dengan testee memegang bola di depan dada berdiri 3,375 m dari ring basket. Setelah aba-aba "ya", testee berusaha memasukan bola tersebut. Testee melakukan shooting dari 5 titik yang berbeda dengan setiap titik diberi kesempatan 5 (lima) bola dan setiap melakukan shooting, peraturan lima detik berlaku. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor. Testee diberikan 2 kali kesempatan melakukan tes, dan hasil tes diambil skor terbesar dari 2 kali percobaan melakukan.

Teknik analisis data dengan menggunakan rumus presentase dan Hasil penelitian akan ditransformasikan melalui skala 5 lalu untuk menentukan keterampilan secara umum jumlah keseluruhan nilai shooting, passing dan dribbling.

HASIL

1. Keterampilan *Passing*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Passing.

KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
20–30	2	7,69
40–50	9	34,62
60–70	8	30,77
80–90	5	19,23
100–110	2	7,69

2. Keterampilan Dribbling

Tabel 2. Distribusi frekuensi *dribbling*

KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
30–40	5	19,23
50–60	8	30,77
70–80	7	26,92
90–100	6	23,08

3. Kemampuan Shooting

Tabel 3. Distribusi frekuensi *shooting*

KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
20–30	2	7,69
40–50	9	34,62
60–70	6	23,08
80–90	6	23,08
100–110	3	11,54

4. Keterampilan dasar bermain Bolabasket

Tabel 4. Distribusi frekuensi Keterampilan dasar bermain Bolabasket

KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
46,67-52,67	3	11,54
52,68-58,68	7	26,92
58,69-64,69	8	30,77
64,70-70,70	5	19,23
70,71-76,71	2	7,69
76,72-82,72	1	3,85

1. Tes Keterampilan Passing

Keterampilan *passing* siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan paling banyak dengan persentase 34,62%. Hal-hal yang menyebabkan keterampilan *passing*, akan dijelaskan sebagai berikut:

- Posisi bola saat akan melempar kebanyakan siswa memposisikan bola tidak sejajar dengan dada dan posisi kaki sejajar, dengan posisi tangan ditekuk dan posisi kaki sejajar tenaga yang dihasilkan saat melempar tidak akan maksimal karena yang digunakan saat melempar hanya kekuatan otot tangan saja sehingga banyak siswa tidak sampai dalam melakukan lemparan. Seharusnya posisi tangan lurus kebelakang dan posisi kaki muka belakang, dengan posisi seperti ini tenaga yang dihasilkan saat melempar akan maksimal.
- Kebanyakan siswa melemparkan bola tidak lurus. Sehingga laju bola tidak akurat untuk mengenai sasaran. Seharusnya diimbangi dengan power yang kuat maka bola dapat lurus mengenai sasaran.
- Siswa yang mempunyai tubuh relatif kecil tidak memanfaatkan awalan saat akan melempar sehingga bola yang dilempar tidak sampai sasaran, dengan melakukan awalan tenaga akan bertambah karena awalan akan menambah dorongan dan hasilnya lemparan akan jauh, sedangkan orang yang tinggi tidak berjongkok agar posisi tubuh lurus sasaran.

2. Tes Keterampilan dribbling

Keterampilan *dribbling* pemain bolabasket dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan paling banyak dengan persentase 30,77%. Hal-hal yang menyebabkan

keterampilan dribbling dalam kategori cukup akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kebanyakan siswa menggunakan teknik dribbling bola rendah. Dribbling rendah digunakan untuk menerobos pertahanan lawan atau untuk mempertahankan bola, sehingga kecepatan yang dihasilkan tidak maksimal. Tes dribbling pada penelitian ini yang ditekan pada kecepatan dalam melewati 3 buah bangku. Kecepatan disini menjadi hal yang terpenting untuk melewati bangku. Lebih tepatnya siswa menggunakan dribbling tinggi yang digunakan untuk kecepatan.
- b. Pada saat melakukan tes banyak bola yang lepas dari pegangan saat melakukan tes dribbling hal ini dikarenakan frekuensi latihan kurang yang menyebabkan ball filling siswa kurang.

3. Tes keterampilan shooting

Keterampilan shooting siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan paling banyak dengan persentase 34,62%. Hal-hal yang menyebabkan keterampilan shooting dalam kategori kurang akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar.
- b. Kebanyakan siswa tidak memanfaatkan waktu 5 detik yang diberikan untuk 1 bola, sehingga terlihat saat melakukan tembakan ke ring siswa tergesa-gesa dan bola tidak terkontrol dengan baik.

4. Tes keterampilan dasar bermain bolabasket

Keterampilan dasar bermain bolabasket siswa dalam kegiatan pengembangan diri di

SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan paling banyak dengan persentase 34,62 %.

Keterampilan dasar bermain bolabasket adalah gabungan dari ketiga teknik dasar diantaranya: dribbling, shooting dan passing. Ketiga teknik dasar ini dijumlah dan hasilnya adalah keterampilan dasar bermain bolabasket. Dari semua ketiga teknik dasar telah diketahui hasilnya dengan shooting kategori kurang, dribbling berkategori cukup, passing berkategori kurang. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP dapat dikategorikan kurang dengan presentase 34,62%. Dengan dikategorikan tingkat keterampilan siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP masuk kategori kurang mengindikasikan perlunya peningkatan dari segi kualitas metode pengajaran dan latihan yang benar, terprogram dan berjenjang yang menekankan pada teknik-teknik dasar serta penyediaan fasilitas yang memadai, selain itu kegiatan pengembangan diri yang rutin di sekolah sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik yang dimiliki oleh siswa, siswa SMA di usia 16-18 tahun ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja termasuk masa yang akan menentukan baik buruknya perkembangan anak karena pada masa ini, anak mengalami banyak perubahan fisik dan psikisnya, hal ini menunjukkan bahwa peranan pengembangan diri sangat penting dalam pengembangan dan pertumbuhan siswa SMA. Ini merupakan solusi yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini, maka dapat dilihat bahwa: 1) Tes keterampilan passing siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan dalam kategori kurang. 2) Tes keterampilan dribbling siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan dalam kategori dalam kategori cukup. 3) Tes keterampilan shooting siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam kategori kategori kurang. 4) Tes keterampilan dasar siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan dalam kategori dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2017). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermerdia. (Yaslindo, 2018)
- Amra, F. (2017). *Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang*. Jurnal Menssana. Vol. 2, NO. 2.
- Cruz, A. P. S. (2013). *Definisi Permainan Bola Basket Bola*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Darni. (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa Smp Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana. Vol. 1, NO. 2.
- Fatahilah, A. (2018). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket*. " Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 1, Nomor 2 1:11–20., 1, 11– 20.
- Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Kosasih, Danny. (2018). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media.
- Lina, M. (2021). *Mahir Bermain Basket*. Jakarta Timur: Pt Perca.
- Madri. (2018). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Nirwandi. (2016). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium*. *Jurnal Menssana*. Vol. 1, NO. 2.
- Neldi, H. (2019). *Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi*. *Jurnal Menssana*. Volume 4, Nomor 1.
- Rachman, T. (2018b). *Pengertian Bola Basket*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Rasyid, W. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadappeningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*. *Jurnal Menssana*. Volume 4, Nomor 1.
- Temmassonge, A. (2020, December). *Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik*. In *Journal Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Wicaksono, B. R., Margono, & Nasuka. (2019). *Survey Status Dehidrasi Serta Konsumsi Cairan Setelah Latihan Pada Atlet Putra Dan Putri Pra Porprov Kabupaten Grobogan Ku 20 Tahun 2019*. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 18(1), 63–71.

Yaqin, M. A. (2013). *Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bola basket Siswa SMAN 1 Gedangan*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, 1.1.

Yaslindo. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan*

Pada Atlet Bolabasket Fik Unp . Jurnal Menssana. Volume 3, Nomor 1.