

Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Siswa Smpnegeri 30 Padang

Rezqi Gustivo Harkamri Pratama¹, Erianti², Yaslindo³, Indri Wulandari⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
gustivo14@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id, indriwulandari@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.161>

Kata kunci : Teknik Dasar, Bolabasket

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah di duga masih kurangnya keterampilan teknik dasar bola basket siswa dalam pengembangan diri bolabasket di SMP Negeri 30 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bolabasket siswa dalam pengembangan diri bolabasket di SMP Negeri 30 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2024 di lapangan bolabasket SMP Negeri 30 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ikut dalam pengembangan diri bolabasket sebanyak 30 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan bolabasket yang terdiri dari tes *Passing*, *Dribbling* dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bola Basket Siswa putra dan putri SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori sedang. 2) Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Bola Basket Siswa putra dan putri SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori sedang. 3) Keterampilan teknik Dasar *Shooting* Bola Basket Siswa putra dan putri SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori sedang. 4) Keterampilan teknik dasar siswa putra dan putri SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori sedang.

Keywords: Basic Techniques, Basketball

Abstract: The problem in this research is that it is suspected that there is still a lack of students' basic basketball technical skills in basketball self-development at SMP Negeri 30 Padang. The purpose of this research is to determine students' basic basketball technical skills in basketball self-development at SMP Negeri 30 Padang. This type of research is quantitative descriptive research. This research was carried out in September 2024 on the basketball court at SMP Negeri 30 Padang. The population in this study were all 30 students who took part in basketball self-development. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 30 students. The instrument in this research was to use a basketball skills test consisting of Passing, Dribbling and shooting tests. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) Basic Technical Skills for Basketball Passing. Male and female students at SMP Negeri 30 Padang are in the medium category. 2) Basic Technical Skills for Dribbling Basketball. Male and female students at SMP Negeri 30 Padang are in the medium category. 3) Basic technical skills for basketball shooting. Male and female students at SMP Negeri 30 Padang are in the medium category. 4) The basic technical skills of male and female students at SMP Negeri 30 Padang are in the medium category.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Hidayat et al., 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran

jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Salah satu wadah pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa adalah kegiatan pengembangan diri yang merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik di sekolah.

Kegiatan pengembangan diri di sekolah bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal melalui berbagai aktivitas di luar jam pelajaran formal. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan keterampilan khusus lainnya yang tidak selalu bisa dicapai melalui kegiatan akademik saja.

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, (Aulia Eka Putri, Donie, 2020). Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan

melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Aulia & Hermanzoni, (2018)

Melalui kegiatan pengembangan diri diharapkan dapat mengembangkan bakat dan minat siswa, sehingga mampu memupuk bakat yang dimiliki siswa.

Dengan aktifnya siswa dalam kegiatan pengembangan diri, secara otomatis mereka telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Dengan adanya kegiatan pengembangan diri diharapkan siswa dapat melakukannya di luar jam sekolah tanpa mengganggu jam pelajaran lainnya. Namun sayangnya masih ada peserta didik yang tidak memanfaatkan waktu luang seperti halnya dengan kegiatan pengembangan diri olahraga.

Hal ini bisa disebabkan salah satunya karena minat peserta didik terhadap kegiatan pengembangan diri yang ada. Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaankhusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi.

Olahraga dilakukan tidak semata-mata dilakukan untuk mengisi waktu senggang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu: a) melakukan olahraga untuk rekreasi, b). tujuan pendidikan, c). olahraga untuk kesehatan, dan d). mencapai sasaran tertentu, prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga

yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka 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.

Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Bola basket merupakan salah satu kegiatan pengembangan diri yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang.

Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari duatim dengan anggota lima pemain untuk masing-masing tim,

Tujuan permainan bola basket adalah untuk mencegah tim lawan memasukan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya.

Manfaat yang diperoleh dengan bermain bola basket, dengan bermain bola basket dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisologis, kesehatan dan kemampuan jasmani.

Teknik dasar bermain bola basket merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai siswa terutama siswa SMP. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola basket, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain bola basket.

SMP Negeri 30 Padang merupakan

salah satu sekolah yang ada di Kota Padang yang melaksanakan kegiatan pengembangan diri bola basket.

Dengan pembinaan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, SMP Negeri30 Padang telah mengikuti banyak pertandingan. Namun beberapa tahun terakhir prestasi bola basket di sekolah ini mengalami penurunan.

Dari banyak pertandingan persahabatan yang telah dilakukan dengan sekolah-sekolah yang ada di Kota Padang, SMP Negeri30 Padangsering mengalami kekalahan. Begitu juga pada ajang kompetisi bola basket antar sekolah se Kota Padang,

SMP Negeri 30 Padang hanya mampu mencapai babak 8 besar. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik, mental, pelatih, dan motivasi.

Dari uraian diatas, maka dapat di tarik sementara kesimpulan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah belum berhasilnya pemain untuk memenangkan pertandingan yang diikuti.

Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan teknik dasar bola basket dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMP Negeri 30 Padang.

Dalam hal ini, peneliti beranggapan bahwa kemampuan teknik bermain bola basket masih belum begitu baik, sehingga hal ini dapat dijadikan suatu solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada di kegiatan pengembangan diri siswa di SMP Negeri 30 Padang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada,

didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya, mengumpulkan data sebagai bahan untuk membuat laporan.

Arikunto (2016) mengemukakan penelitian kuantitatif adalah: "pendekatan penelitian yang banyak dituntut mengunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya". Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif.

Menurut Sugiyono (2019) penelitian deskriptif adalah: "metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang umum".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Bagaimanakah profil keterampilan teknik dasar bola basket dalam kegiatan pengembangan diri siswa SMP Negeri 30 Padang". Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 30 PADANG. Penelitian ini akan dilaksanakan pada 25 September 2024.

Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tersebut (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang siswa yang ikut serta pada kegiatan pengembangan diri bola basket di SMP Negeri 30 Padang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Total sampling. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang siswa yang ikut serta pada kegiatan pengembangan diri di SMP Negeri 30 Padang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Teknik *Catching and Passing*



Gambar 1. Pelaksanaan tes *passing*

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berusaha memantulkan bola sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik. Apabila bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka testee mengambil bola tersebut, kemudian segera kembali kebelakang garis batas untuk segera melanjutkan tes sampai waktu yang ditentukan habis.

2. Teknik *Dribbling*



Gambar 1. Pelaksanaan tes *dribbling*

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berdiri dalam keadaan siap di belakang garis tersebut, menghadap ke arah yang harus ditempuh. Pada aba-aba "YA", testee segera mengambil bola dan menggiringnya, sesuai dengan arah panah, sampai ia kembali melewati garis finish (garis "f")

Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba "YA", stopwatch dijalankan, dan tepat pada waktu testee melewati garis

finish, stopwatch dihentikan. Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik.

3. Teknik *Shooting*



Gambar 1. Pelaksanaan tes *shooting*

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berada dibawah ring menghadap ke arah ring basket dengan bola ditangan dalam keadaan siap. Pada aba-aba "YA", testee segera memasukkan bola ke dalam ring basket, kemudian memungut bola tersebut dan kembali memasukkannya kembali kedalam ring basket.

Demikian seterusnya teste berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit. Apabila pada saat menembak, bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka testee harus segera mengambil bola tersebut, kemudian menembakkannya ke dalam ring basket sampai batas waktu yang ditentukan habis.

Bersamaan dengan aba-aba "YA", pengambil waktu menjalankan stopwatch dihentikan. Pencatat mengawasi dan menghitungberapa kali testee dapat memasukkan bola ke dalam ring basket Selama (satu) menit.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010)

HASIL

1. Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bolabasket Siswa SMP Negeri 30 Padang

a. Siswa Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Fa	Fr
≤ 17	1	5,88
18-19	3	17,65
20-21	5	29,41
22-23	5	29,41
≥ 24	3	17,65
Jumlah	17	100

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 17 orang siswa putra, 1 orang (5,88%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval ≤ 17 . 3 orang (17,65%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 18-19. 5 orang (29,41%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 20-21.

5 orang (29,41%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 22-23, dan 3 orang (17,65%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 23-24.

b. Siswa Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Fa	Fr
10-11	3	23,08
12-13	3	23,08
14-15	3	23,08
16-17	2	15,38
18-19	2	15,38
Jumlah	13	100

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 13 orang putri, 3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 10-11. 3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 12-13. 3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 14-15.

2 orang (15,38%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 16-17. 2 orang (15,38%) memiliki teknik dasar *passing* pada kelas interval 18-19.

2. Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Bolabasket Siswa SMP Negeri 30 Padang

a. Siswa Putra

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr
13,23-14,04	3	17,65
14,05-14,86	1	5,88
14,87-15,68	3	17,65
15,69-16,50	6	35,29
16,51-17,31	4	23,53
Jumlah	17	100

Dari 17 orang siswa putra, 3 orang (17,65%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 13,23-14,04 detik. 1 orang (5,88%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 14,05-14,86 detik. 3 orang (17,65%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 14,87-15,68.

6 orang (35,29%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 15,69-16,50 detik. 4 orang (23,53%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 16,51-17,31 detik

b. Siswa Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr
19,51-20,62	3	23,08
20,63-21,74	4	30,77
21,75-22,86	1	7,69
22,87-23,98	1	7,69
23,99-25,06	4	30,77
Jumlah	13	100

Sumber: data penelitian

Dari 13 orang putri, 3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 19,51-20,62 detik. 4 orang (30,77%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas

interval 20,63-21,74 detik. 1 orang (7,69%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 21,75-22,86 detik.

1 orang (7,69%) memiliki teknik dasar *Dribbling* pada kelas interval 22,87-23,98 detik. 4 orang (30,77%) memiliki teknik dasar *dribbling* pada kelas interval 23,99-25,06 detik.

3. Keterampilan Teknik Dasar *Shooting* Bolabasket Siswa SMP Negeri 30 Padang

a. Siswa Putra

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Shooting*

Kelas Interval	Fa	Fr
≤ 2	1	5,88
3-4	2	29,41
5-6	5	29,41
7-8	7	41,18
≥ 9	2	11,76
Jumlah	17	100

Sumber: data penelitian

Dari 17 orang putra, 1 orang (5,88%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval ≤ 2 . 2 orang (29,41%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 3-4. 5 orang (29,41%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 5-6.

7 orang (41,18%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 7-8. 2 orang (11,76%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval ≥ 9 .

b. Siswa Putri

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Shooting* Bola Basket

Kelas Interval	Fa	Fr
0-1	4	30,77
2-3	5	38,46
4-5	3	23,08
6-7	1	7,69
Jumlah	13	100

Sumber: data penelitian

Dari 13 orang siswa putri, 4 orang (30,77%) memiliki teknik dasar *shooting* pada

kelas interval 0-1. 5 orang (38,46%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 2-3.

3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 4-5, dan 1 orang (7,69%) memiliki teknik dasar *shooting* pada kelas interval 6-7.

4. Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 30 Padang

a. Siswa Putra

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar bolabasket

Kelas Interval	Fa	Fr
121,39 - 133,29	5	29,41
133,30 - 145,20	2	11,76
145,21 - 157,11	3	17,65
157,11 - 169,01	5	29,41
169,02 - 180,92	2	11,76
Jumlah	17	100

Sumber: data penelitian

Dari 17 orang siswa putra, 5 orang (29,41%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 121,39 - 133,29. 2 orang (11,76%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 133,30 - 145,20. 3 orang (17,65%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 145,21 - 157,11.

5 orang (29,41%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 157,11 - 169,01. 2 orang (11,76%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 169,02 - 180,92.

b. Siswa Putri

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Teknik dasar bolabasket

Kelas Interval	Fa	Fr
119,05 - 135,11	5	38,46
135,12 - 151,18	3	23,08
151,19 - 167,25	2	15,38
167,26 - 183,32	1	7,69
183,33 - 199,40	2	15,38
Jumlah	13	100

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 13 orang siswa putri, 5 orang (38,46%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 119,05 - 135,11. 3 orang (23,08%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 135,12 - 151,18. 2 orang (15,38%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 151,19 - 167,25.

1 orang (7,69%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 167,26 - 183,32. 2 orang (15,38%) memiliki teknik dasar pada kelas interval 183,33 - 199,40.

PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang keterampilan teknik dasar (*passing dribbling, shooting*) pada siswa SMP Negeri 30 Padang secara rinci sebagai berikut:

1. Keterampilan Teknik Dasar *Passing*

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain bolabasket yang memiliki kontribusi besar dalam permainan bolabasket. Hampir seluruh permainan bolabasket dilakukan dengan *passing*.

Dari temuan penelitian tentang Teknik Dasar *Passing* Bola Basket Siswa SMP Negeri 30 Padang tersebut, masih banyak siswa yang memiliki keterampilan *passing* dibawah rata-rata dari seluruh nilai keterampilan yang didapat dan hal ini perlu ditingkatkan lagi.

Artinya perlu adanya latihan yang teratur dan kontiniu untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* yang baik bagi siswa SMP Negeri 30 Padang. Bentuk latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing* dapat dilakukan salah satunya, dengan cara latihan *passing* secara berpasangan dengan jarak 3 meter.

Selain itu juga dituntut untuk memiliki keterampilan unsur kondisi fisik yang baik sehingga *passing* yang dilakukan lebih berkualitas.

Menurut Madri (2012) ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar presentase turnover bisa ditekan, adalah: 1) Kecepatan. Bola yang di *passing* harus tajam, cepat, tidak harus terlalu keras dan tidak terlalu pelan. 2) Target. Setiap *passing* haruslah tepat / akurat pada target yang spesifik.

3) Timming. Bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tetapi tidak sebelum atau sesudahnya. 4) Trik. Pemain yang melakukan *Passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata. 5) Komunikasi.

Komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko turnover (komunikasi mata, suara, sinyal).

2. Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling merupakan salah satu dasarbola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap yang terlibat dalam pertandingan bolabasket.

Pada saat melakukan teknik dasar *dribbling* seorang tidak dibenarkan membawa dan memegang bola lebih dari satu langkah, oleh karena itu bola mesti dipantulkan ke lantai pada saat melangkah atau berlari.

Selain hal tersebut juga harus diingat bahwa dalam peraturan permainan bolabasket tidak dibenarkan menggiring (*dribbling*) bola dengan menggunakan dua tangan.

Setiap boleh melakukan teknik dasar *dribbling* dengan menggunakan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, namun tidak boleh dilakukan secara bersamaan.

Dari temuan penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar *dribbling* bolabasket pada siswa SMP Negeri 30

Padang, masih banyak siswa yang memiliki keterampilan *dribbling* dibawah rata-rata.

Artinya keterampilan teknik dasar *dribbling* bolabasket pada siswa SMP Negeri 30 Padang belum mencapai level maksimal. Oleh sebab itu, semua siswa perlu secara terus menerus melakukan dengan latihan *dribbling* yang kontinu dan terarah.

Kemudian bola dipengang di depan tubuh, tangan yang berfungsi untuk memantulkan bola berada diatas 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.

3. Keterampilan teknik Dasar *Shooting*

Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan untuk mendapatkan poin bagi timnya. Karena untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket adalah jumlah poin atau tembakan yang akurat dan tepat sasaran ke dalam ring.

Untuk dapat menciptakan point sangat diperlukan teknik dasar *shooting* yang baik. Memang untuk dapat mencetak poin merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan bolabasket. Keterampilan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan.

Dari temuan penelitian dapat dilihat bahwa keterampilan teknik dasar *shooting* bolabasket pada siswa SMP Negeri 30 Padang dalam kategori sedang, artinya keterampilan *shooting* siswa perlu ditingkatkan lagi.

Menurut Tara vanderveel dalam Nirwandi, (2016) cara latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *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 bisa menjadi shooter yang baik, tersebut harus menikmati dan memahami latihan *Shootingnya*.

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 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 penelitian berdasarkan kategori keterampilan siswa berdasarkan analisis skala 5A sebagai berikut:

Keterampilan teknik dasar *passing* bola basket siswa putra SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 21,29, berada pada kategori sedang.

Keterampilan teknik dasar *passing* bola basket siswa putri SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 14,08, berada pada kategori sedang.

Keterampilan teknik dasar *dribbling* bola basket Siswa putra SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 15,75 detik, berada pada kategori sedang

Keterampilan teknik dasar *dribbling* bola basket siswa putri SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 22,17 detik, berada pada kategori sedang

Keterampilan teknik dasar *shooting* bola basket siswa putra SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 6,29, berada pada kategori sedang

Keterampilan teknik dasar *shooting* bola basket siswa putri SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 2,54, berada pada kategori sedang

Keterampilan teknik dasar bola basket siswa putra SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 150, berada pada kategori sedang.

Keterampilan teknik dasar bola basket siswa putra SMP Negeri 30 Padang memiliki rata-rata sebesar 150, berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432.
- Aulia Eka Putri, Donie, R. Y. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Aulia, Y., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 64–71.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32–40.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Madri. 2012. *Pembelajaran bolabasket: padang: FIK UNP*
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.

Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.