

TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLA BASKET (*PASSING, DRIBBLING, DAN SHOOTING*) PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PEMALANG TAHUN 2019

Khairul Mutain¹, Nama Osa Maliki², Setiyawan³

Email : irulkm23@gmail.com, osamaliki04@gmail.com, setiyawan@upgris.ac.id

Abstract

This study aims to determine the level of basic technical ability playing basketball (*passing, dribbling and shooting*) on basketball extracurricular participants at SMA Negeri 2 Pemalang. The problem in this research is that SMA Negeri 2 Pemalang has participated in many basketball competitions in Pemalang. In basketball extracurricular activities a test has never been conducted to determine the level of basic technical skills and minimal time to practice. Many factors influence this which could be due to internal factors which include the ability of individuals to play basketball and external factors which include the cohesiveness of this basketball team. The method used is survey with descriptive analysis with quantitative analysis. The results show that the level of basic technical skills playing basketball (*passing, dribbling and shooting*) still many girls and boys are "not good", reaching 86.7%.

Keywords: *Basketball, Basic Techniques, Passing Test, Dribbling Test and Shooting Test*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket (*passing, dribbling dan shooting*) pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pemalang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Pemalang telah banyak mengikuti kompetisi bola basket di Pemalang, dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasarnya dan minimnya waktu untuk latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini yang bisa saja dikarenakan faktor intern yang mencakup kemampuan individu dalam bermain bola basket dan faktor ekstern yang mencakup kekompatan tim bola basket ini. Metode yang digunakan yaitu survey dengan analisis deskriptif dengan analisis kuantitatif. Diperoleh hasil bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket (*passing, dribbling dan shooting*) siswa putri dan putra masih banyak yang "kurang baik" yaitu mencapai 86,7%.

Kata kunci: Bola Basket, Teknik Dasar, Tes *Passing*, Tes *Dribbling* dan Tes *Shooting*

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 1 menyatakan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Selanjutnya pada pasal 1 ayat 4 menyatakan: olahraga segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social, serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermanfaat. Pasal 4 menyatakan: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan ahlak mulia, sportifitas disiplin, memepererat dan membina persatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa..

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas lima pemain.

Menurut PERBASI Official Basketball Rules (2012: 1) Perbandingan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan angka. Sedangkan keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Selain itu tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang. Untuk lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Bola basket juga merupakan olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia. Merasakan bahwa bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bola basket juga sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan diruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola (Utomo, 2015: 437).

SMA Negeri 2 Pematang Siantar merupakan salah satu SMA di Kabupaten Pematang Siantar yang memiliki banyak prestasi menarik, salah satunya dibidang olahraga bola basket. Tim bola basket putra dan putri SMA Negeri 2 Pematang Siantar telah banyak mengikuti kompetisi bola basket di Pematang Siantar, dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum pernah di lakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasarnya dan minimnya waktu untuk latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini yang bisa saja dikarenakan faktor intern yang mencakup kemampuan individu dalam bermain bola basket dan faktor ekstern yang mencakup kekompakan tim bola basket ini. Dari masalah tersebut penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat kemampuan siswa putra dan putri peserta ekstrakurikuler bola basket dalam menguasai kemampuan teknik dasar bermain bola basket (passing, dribbling, dan shooting). Dengan menggunakan standar nilai pada masing-masing variabel kemampuan teknik dasar bola basket (passing, dribbling, dan shooting) yang akan diujikan. Kemampuan siswa dalam menguasai kemampuan teknik dasar bermain bola basket dengan menggunakan standar nilai pada masing-masing variabel kemampuan bola basket yang akan diujikan. Tulisan dalam manuscript ditulis di kertas ukuran A4, dengan format 1 kolom dan margin 2,5 cm untuk atas, bawah, kiri, dan kanan. Manuscript ditulis 11pt Times New Roman, spasi 1,5, spasi setelah heading 3pt dan spasi sebelum heading yang baru adalah 6pt. Untuk format sebuah paragraph, gunakan Microsoft Word dengan template: Paragraph.

Menurut Daryanto (2003: 387), kemampuan didefinisikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan dan kekayaan. Among dan Yudha (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup, gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi dalam 3 kategori, yaitu :

a. Kemampuan Lokomotor

Gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lain atau dapat dikatakan juga suatu proses perubahan posisi. Contoh: berjalan, berlari, melompat dan merangkak.

b. Kemampuan Non Lokomotor

Gerakan ini merupakan gerak yang berproses pada suatu sumbu dibagian tubuh tertentu dan tidak berpindah. Contoh: mendorong, menari dan mengayun.

c. Kemampuan Manipulatif

Gerakan menggerakkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh yang lain. Gerakan ini memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi objek dengan indera penglihatan dan peraba.

Contoh: memainkan bola dengan menggunakan tangan, kaki atau menggunakan kepala. Bentuk-bentuk gerakan manipulatif terdiri atas: gerakan mendorong (melempar, memukul dan menendang). Untuk dapat bermain bola basket dengan baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang baik. Permainan dasar dalam bola basket adalah satu lawan satu atau dua lawan dua, dimana lima pemain ikut terlibat dalam permainan ini.

Basketball atau bola basket adalah sebuah cabang olahraga dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermainnya adalah dengan memasukan bola kedalam ranjang atau ring dan mengumpulkan point sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang (Khoeron, 2017: 1).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, di samping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk pengayaan wawasan, dan sebagai upaya pematapan kepribadian (Aqib, 2011: 81).

METODE

Pada penelitian survey ini metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan analisis kuantitatif, dan menggunakan tes serta pengukuran sesuai dengan tujuan agar dapat memperoleh data dengan lengkap sesuai yang diinginkan. Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan. Desain penelitian yang digunakan adalah "desain one-shot case study"

1). Pupulasi dan sample seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswa putri.

Instrumen Tahap Persiapan Tes

Tes kemampuan teknik dasar bola basket ini merupakan suatu rangkaian (baterai) yang terdiri dari 3 (tiga) tes dengan urutan sebagai berikut :

- a. Pertama: Memantulkan bola ke dinding tembok (*Passing*).
- b. Kedua : Menggiring bola (*Dribbling*).
- c. Ketiga : Menembak selama satu menit memasukkan bola ke dalam ring basket (*Shooting*).

Berikut urutan untuk menganalisis data tersebut:

1. Mengumpulkan hasil kasar atau raw score dari setiap butir tes. Jumlah bola masuk ke tembok, waktu menggiring bola, dan jumlah bola yang masuk selama satu menit adalah hasil kasar atau raw score.
2. Setelah itu menggunakan tabel skala T untuk tes kemampuan bermain bola basket. Kemudian setiap hasil kasar diubah menjadi *T-Skor*. Tiga macam T-Skor dijumlahkan merupakan nilai kecakapan bermain bola basket.
3. Hasil yang telah diubah menjadi *T-Skor*, selanjutnya dilihat dalam norma penilaian dengan rumus.

Tabel 1 Nilai kecakapan Bermain Bola basket Tes dan Pengukuran

Kategori	Jumlah T-Score
Baik Sekali	224- ke atas
Baik	195-223
Cukup	166-194
Sedang	137 - 165
Kurang	108 - 136
Kurang Sekali	79 - 107
Jelek	78 - ke bawah

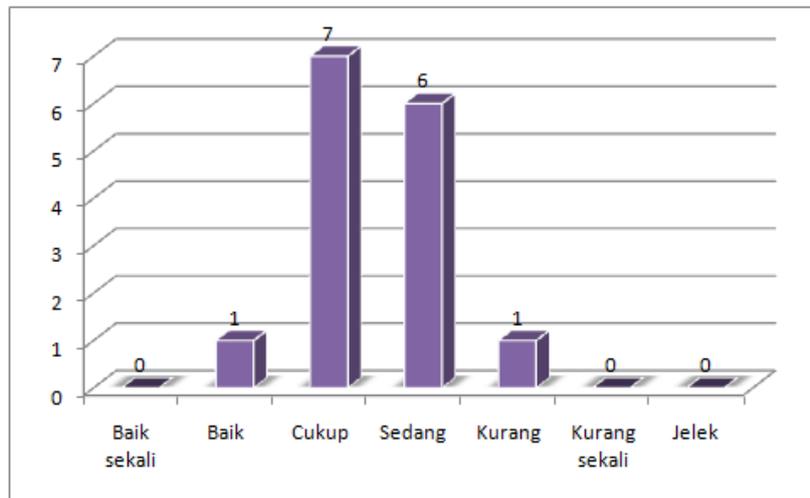
Sumber: Ngatman (2011: 16)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putri

a. Kemampuan *Passing*.

Hasil tes kemampuan *passing* siswa Putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pematang Siawang yang dalam kategori baik ada 1 orang (6,7%), dalam kategori cukup sebanyak 7 orang (46,7%), dalam kategori sedang sebanyak 6 orang (40,0%), dan dalam kategori kurang sebanyak 1 orang (6,7%).

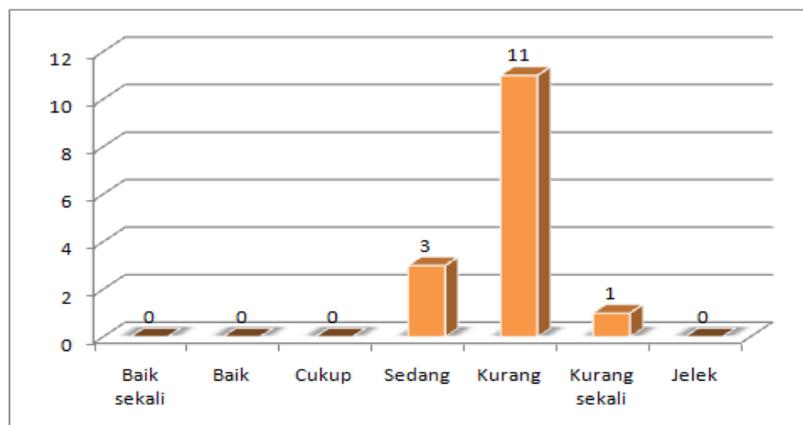


Gambar 1 : Kategori Skor *Passing* Putri

Sumber : Data Penelitian

b. Kemampuan *Dribbling*

Hasil tes kemampuan *dribbling* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pematang Siawang yang dalam kategori sedang ada 3 orang (20,0%), dalam kategori kurang sebanyak 11 orang (73,3%), dan dalam kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (6,7%).

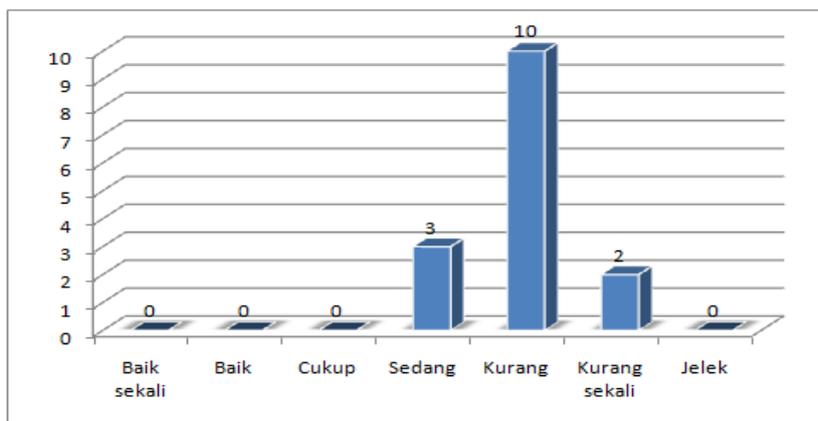


Gambar 2 : Kategori Skor *Dribbling* Putri

Sumber : Data Penelitian

c. Kemampuan Shooting

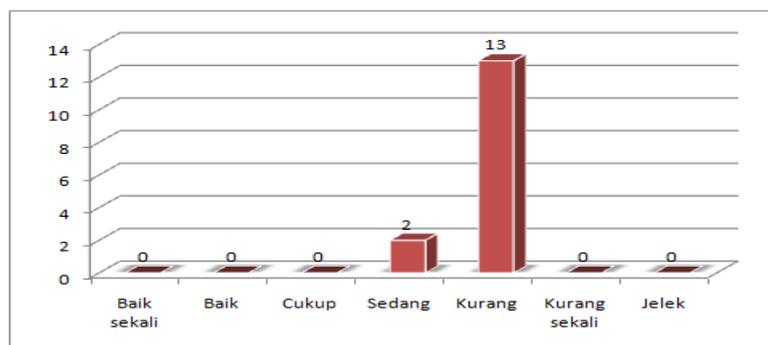
Hasil tes kemampuan *shooting* siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pemalang yang dalam kategori sedang ada 3 orang (20,0%), dalam kategori kurang ada 10 orang (73,3%) dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (13,3%).



Gambar 3 : Kategori Skor Shooting Putri

Sumber : Data Penelitian

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pemalang diperoleh hasil bahwa penelitian kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putri masih banyak yang kurang baik yaitu mencapai 86,7%. Hal ini memberikan gambaran bahwa kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putri masih kurang.



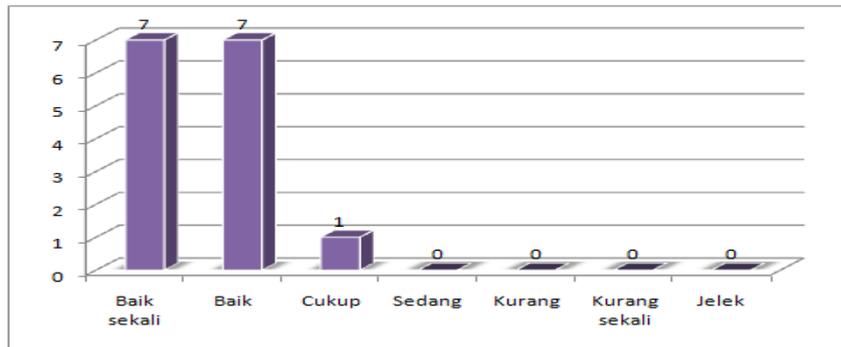
Gambar 4 : Kemampuan passing, dribbling dan shooting Putri

Sumber : Data Penelitian

2. Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putra

a. Kemampuan Passing

Hasil tes kemampuan *passing* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pemalang yang dalam kategori baik sekali ada 7 orang (46,7%), dalam kategori baik sebanyak 7 orang (46,7%), dalam kategori cukup sebanyak 1 orang (6,7%).

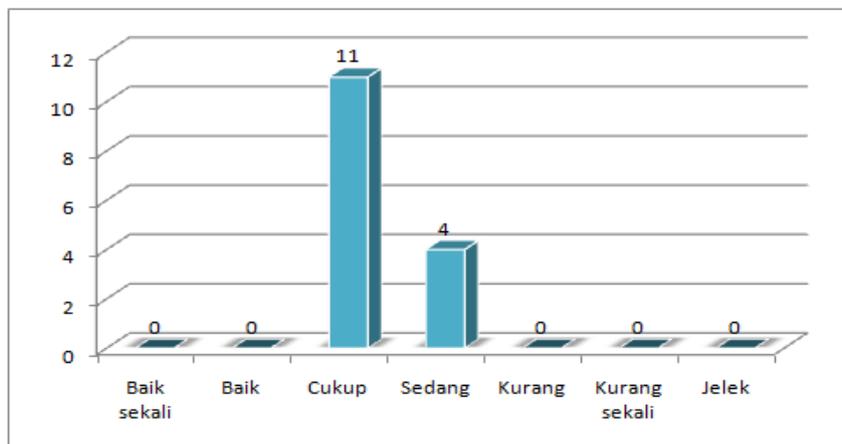


Gambar 5 : Kategori Skor *Passing* Putra

Sumber : Data Penelitian

b. Kemampuan *Dribbling*

Hasil tes kemampuan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pemalang yang dalam kategori cukup ada 11 orang (73,3%), dan dalam kategori sedang sebanyak 4 orang (26,7%).

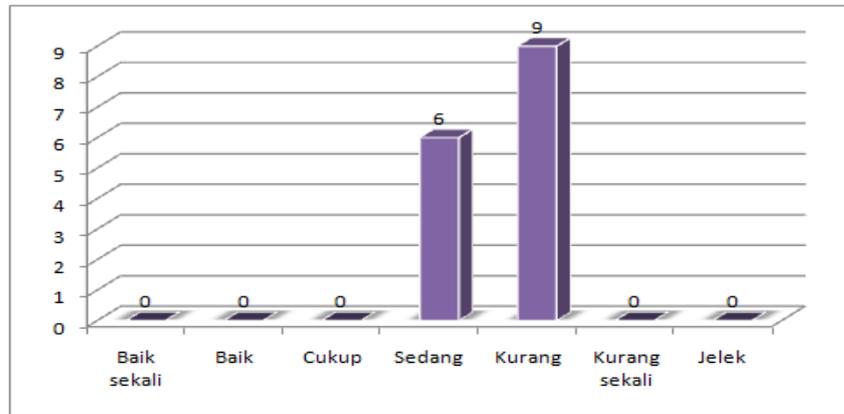


Gambar 6 : Kategori Skor *Dribbling* Putra

Sumber : Data Penelitian

c. Kemampuan *Shooting*

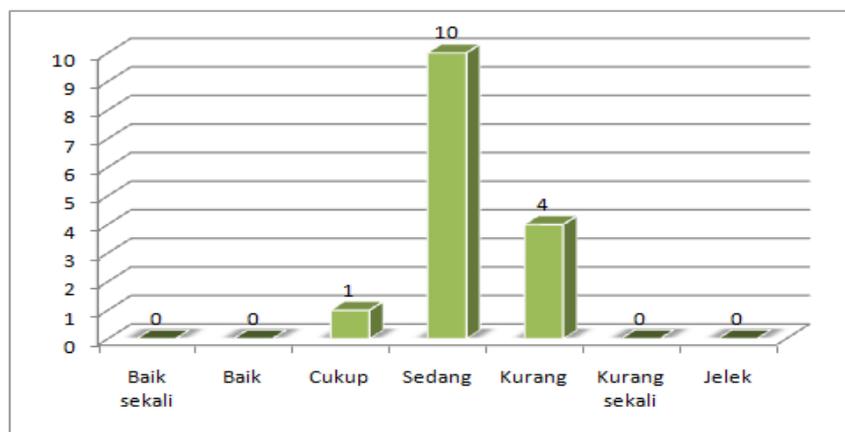
Hasil tes kemampuan *shooting* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pemalang yang dalam kategori sedang ada 6 orang (40,0%), dan dalam kategori kurang ada 9 orang (60,0%).



Gambar 7 : Kategori Skor Shooting Putra

Sumber : Data Penelitian

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pematang Liris diperoleh hasil bahwa penelitian kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putra masih banyak yang kurang baik yaitu mencapai 86,7%. Hal ini memberikan gambaran bahwa kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* pada siswa putra masih kurang.



Gambar 7 : Kemampuan passing, dribbling dan shooting Putra

Sumber : Data Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pematang Liris diperoleh dengan hasil secara umum masih berkategori “kurang” dengan rincian hasil tes kemampuan teknik dasar *passing* siswa putri kategori “baik” 1 siswa (67%) kategori “cukup” 7 siswa (46,7%) kategori “sedang” 6 siswa (40,0%) kategori “kurang” 1 siswa (6,7%). *Dribbling* kategori

“sedang” 3 siswa (20,0%) kategori “kurang” 11 siswa (73,3%) kategori “kurang sekali” 1 siswa (7,3%). Shooting kategori “sedang” 3 siswa (20,0%) kategori “kurang” 10 siswa (73,3%) kategori “kurang sekali” 2 siswa (13,3%) dan hasil tes kemampuan teknik dasar passing siswa putra kategori “baik sekali” 7 siswa (46,7%) kategori “baik” 7 siswa (46,7%) kategori “cukup” 1 siswa (6,7%). Dribbling kategori “cukup” 1 siswa (7,3%) kategori “sedang” 4 siswa (26,7%). Shooting kategori “sedang” 6 siswa (40,0%) kategori “kurang” 9 siswa (60,0%). Diperoleh hasil bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket (passing, dribbling dan shooting) siswa putri dan putra masih banyak yang “kurang baik” yaitu mencapai 86,7%.

DAFTAR PUSTAKA

Aqid, Z. (2011). *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Bandung: YRAMA

WIDYA

Daryanto. (2003). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Apollo.

Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.

Utomo, M. (2016). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).

Tim Penyusun. (2012). *Official Basketball Rules*. Senayan. Jakarta : Pengurus PERBASI

Dokumen Resmi:

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1978). Pedoman Penulisan Laporan Penelitian. Jakarta: Depdikbud

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (1990). Jakarta: PT. Armas Duta Jaya

Internet:

Hitchcock, S., Carr, L., & Hall, W. (1996). A Survey of STM Online Journals, 1990-1995: The Calm before the Storm, (Online), (<http://journal.ecs.soton.ac.uk/survey/survey.html>), diakses 12 Juni 1996

Kumaidi. (1998). Pengukuran Bekal Awal Belajar dan Pengembangan Tesnya. Jurnal Ilmu Pendidikan. (Online), Jilid 5, No. 4, (<http://www.malang.ac.id>), diakses 20 Januari 2000

Wilson, D. (20 November 1995). Summary of Citing Internet Sites. NETTRAIN Discussion List, (Online), (NETTRAIN@ubvm.cc.buffalo.edu), diakses 22 November 1995.