

TINJAUAN TEKNIK DASAR PADA ATLET BOLABASKET KLUB BATAVIA KOTA PADANG

Yulham Hidayat¹, Windo Wiria Dinata².

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
Yulhamhidayat31@gmail.com

Abstract

The problem in this study is that the basic technique of the Padang Batavia Club Bolabasket athletes is unknown yet, which includes passing, dribbling and shooting. This study aims to determine the basic techniques of the Batavia Club Padang Ballabket Athletes of Padang City regarding passing, dribbling and shooting.

The population of this study was all the athletes of the Padang City Batavia Bolabasket Club who participated and were still actively undergoing training totaling 35 people. The sampling technique uses purposive sampling. So the sample in this study is the Padang City Batavia Club athlete, amounting to 30 people, consisting of 15 sons and 15 daughters. Data is collected by measuring the basic technique of the Padang Batavia Club Bolabasket athletes, covering passing measured by throwing and catching the ball test, dribbling is measured by dribbling tests, and shooting is measured by basketball basket ball insertion tests. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics.

Research result ; "The average basic basketball technique owned by the Male and Female Athletes of the Padang City Batavia Club consisting of passing, dribbling and shooting is categorized as" sufficient "with scores: 1) For male athletes, in the" good "category there are 5 people (33%), in the category of "enough" there are 6 people (40%) in the category of lack there are 4 people (27%) and not in the category of very good and very less, 2) For female athletes, in the category of "very good" there 1 person (7%), in the category of "good" there were 4 people (27%), in the category of "enough" there were 4 people (27%), in the category of less there were 6 people (40%) and none in the very poor category "

Keywords: *Basic Techniques of Basketball. Padang City Batavia Club*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya teknik dasar atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang berkenaan dengan *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang ikut dan masih aktif menjalani latihan yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Klub Batavia Kota Padang yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 15 Putra dan 15 Putri. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur teknik dasar atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang meliputi *passing* diukur dengan tes melempar dan menangkap bola, *dribbling* diukur



dengan tes menggiring bola, dan *shooting* diukur dengan tes memasukkan bola kekeranjang basket. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ; “Rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang yang terdiri dari passing, dribbling dan shooting dikategorikan “cukup” dengan nilai : 1) Untuk atlet Putra, pada kategori “baik” terdapat 5 orang (33%), pada kategori “cukup” terdapat terdapat 6 orang (40%) pada kategori kurang terdapat terdapat 4 orang (27%) dan tidak ada pada kategori sangat baik dan sangat kurang, 2) Untuk atlet Putri, pada kategori “sangat baik” terdapat 1 orang (7%), pada kategori “baik” terdapat 4 orang (27%), pada kategori “cukup” terdapat 4 orang (27%), pada kategori kurang terdapat 6 orang (40%) dan tidak ada pada kategori sangat kurang.”

Kata kunci: Teknik Dasar Bolabasket. Klub Batavia Kota Padang

Pendahuluan

Pada dasarnya manusia itu terdiri dari jasmani dan rohani yang menyatu secara kuat dan utuh. Untuk mencapai keseimbangan tersebut dapat dibina dan dikembangkan melalui kegiatan olahraga yang di arahkan kepada pembentukan fisik yang sehat dan mental yang berkualitas tinggi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga itu sendiri adalah setiap orang atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, pembina olahraga dan tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa dijumpai di klub dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII ketentuan umum pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu permainan bolabasket, bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Mencapai prestasi dalam olahraga bolabasket tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik,



teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2012:23) “menyatakan bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Permainan bolabasket seutuhnya adalah permainan tim dengan lima pemain yang mengkombinasikan gerakan teknik dasar menggerakkan bola secara efektif. Ada 3 teknik dasar menggerakkan bola dalam permainan bolabasket, yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Menurut Fardi (1999: 35), “*shooting* merupakan cara atau usaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang atau ring lawan”. “*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. Mengoper bola adalah cara tercepat atau efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman satu tim yang berada pada posisi bebas dekat keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola kekeranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Menembak 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 permainan bolabasket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton”. (Hartyani, 2006:18)

Seorang atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk meraih prestasi yang maksimal. Menurut Bafirman (2010:4), dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya.

Klub bolabasket Batavia Kota Padang berlatih dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu yaitu pada hari senin, rabu, sabtu dan minggu. Pemain yang berlatih di Klub bolabasket Batavia Kota Padang adalah pemain dengan usia berkisar 15-23 tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket Batavia Kota Padang yang pernah diperoleh yaitu, kejuaraan Invitasi Bolabasket kelompok umur (K.U) 20 tahun putra dan putri di Sijunjung pada tahun 2015 putra tidak memperoleh juara dan putri memperoleh juara 3, kejuaraan Pekan Olahraga Kota di Kota Padang kelompok umur (K.U) 19 tahun 2015 putra tidak memperoleh medali dan



putri memperoleh medali perak, kejuaraan Bupati Cup di Kabupaten Muko-Muko tahun 2016 putra memperoleh juara 1, kejuaraan P-Thon Cup di Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2017 putra memperoleh juara 1. Piala Walikota Solok di Kota Solok memperoleh juara 1 untuk putri dan untuk tahun 2018 tidak ada prestasi.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan dan hasil wawancara dengan pelatih Klub Batavia Kota Padang yaitu Hasanul Fadli, prestasi klub Batavia Kota Padang mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, diduga terdapat masalah pada teknik dasar yang mempengaruhi performa dilapangan, selanjutnya program latihan yang diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik belum tepat dan motivasi berprestasi dari atlet

Berdasarkan uraian diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi Klub Batavia Kota Padang Kota Padang, salah satunya dengan melakukan penelitian, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Tinjauan Teknik Dasar Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun.”

Metode

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang ikut dan masih aktif menjalani latihan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Klub Batavia Kota Padang yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 15 Putra dan 15 Putri. Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 3 butir tes yaitu *passing* diukur dengan tes melempar dan menangkap bola, *dribbling* diukur dengan tes menggiring bola, dan *shooting* diukur dengan tes memasukkan bola kekeranjang basket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik deskriptif kuantitatif”.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu teknik Dasar bolabasket yang dimiliki oleh Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun yang meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan (Selengkapnya dapat dilihat pada lampiran) :

- 1) Distribusi data teknik dasar bola basket untuk atlet putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang sebagai berikut :

Tabel1. Distribusi Data Teknik Dasar Pada Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang

Data	Jumlah Sampel	Data kemampuan teknik dasar pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
Kemampuan <i>Passing</i>	15	22.73	2.94	28	17
Kemampuan <i>Dribbling</i>		21.07	1.87	24	17
Kemampuan <i>Shooting</i>		8.47	3.00	13	3

- 2) Distribusi data teknik dasar bola basket untuk atlet putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang sebagai berikut :

Tabel4. Distribusi Data Teknik Dasar Pada Atlet putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang

Data	Jumlah Sampel	Data kemampuan teknik dasar pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
Kemampuan <i>Passing</i>	15	14.40	3.20	21	9
Kemampuan <i>Dribbling</i>		16.13	2.72	20	11
Kemampuan <i>Shooting</i>		6.13	2.61	10	3

B. Pembahasan

Rata-rata teknik dasar Bolabasket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang dikategorikan cukup. Kemampuan teknik dasar Bolabasket adalah gabungan dari ketiga teknik dasar yaitu passing, dribbling dan shooting. Dari semua ketiga teknik dasar telah diketahui hasilnya baik atlet Putra maupun Putri dengan kemampuan passing berkategori cukup, dribbling berkategori cukup dan shooting berkategori cukup.

Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bola basket, penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bola basket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus diolah para pemain bola basket. Untuk bisa bermain bola basket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. (Dinata, 2019:23)

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang dikategorikan cukup. Dengan dikategorikan rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang masuk ke kategori cukup yang mengidentifikasi 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, latihan perorangan diluar jam latihan berpengaruh besar terhadap kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet. Sehingga, apabila kemampuan teknik dasar dapat dikuasai sepenuhnya oleh atlet akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa: "Rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang yang terdiri dari passing, dribbling dan shooting dikategorikan "cukup" dengan nilai :

- 1) Untuk atlet Putra, pada kategori "baik" terdapat 5 orang (33%), pada kategori "cukup" terdapat 6 orang (40%) pada kategori kurang

terdapat 4 orang (27%) dan tidak ada pada kategori sangat baik dan sangat kurang.

- 2) Untuk atlet Putri, pada kategori “sangat baik”terdapat 1 orang (7%), pada kategori “baik” terdapat 4 orang (27%), pada kategori “cukup” terdapat 4 orang (27%), pada kategori kurang terdapat 6 orang (40%) dan tidak ada pada kategori sangat kurang.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan teknik dasar pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun untuk dapat memperhatikan kemampuan teknik dasar yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting* melalui program-program latihan yang terstruktur, terencana dan terprogram.
3. Untuk Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan dan di tambah diluar jam latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Klub bolabasket di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Rujukan

- Bafirman. (2008). *Pembentukan kondisi Fisik*. Malang. Wineka Media.
- _____. (2010). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Dinata, Windo Wiria (2019). *Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket*.Jurnal Sporta Saintika. Vol:4, No.1
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK UNP
- Hartyani, Zollt. (2006). *Bola basket untuk semua*. Jakarta. FIBA..
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP



_____. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.

Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umhara

