

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN BOLABASKET SMA N 1 PASAMAN
 KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Ade Afrianto¹, Arif Fadli Muchlis², Muhammad Sazeli Rifki³

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

adeafrianto@gmail.com, ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id, muhammadsazelirifki@fik.unp.ac.id

Abstract

The purpose of this research is to observe the basic technical skill of players students Senior High School (SMAN) 1 Pasaman Barat. The kind of this research which is used is Classroom Action Research with research subject students of SMAN 1 Pasaman Barat. The instrument of this research is basic technical skill (passing, dribbling, shooting) in basketball performance of students.

The result of this research has indicated that the whole basic technical skill of Players basketball in SMAN 1 Pasaman Barat, it includes Good category with percentage 50% in the skill test norm of playing basketball. Whereas the other result is 22% enough category, 22% lack category and 6% is very lack of Category. While which is very good category is 0%. Based on this research, researcher would to give suggestion to basketball players of SMAN 1 Pasaman Barat to be more increased the basic technical exercise such as passing, dribbling and shooting in rising achievement in playing basketball.

Keywords: increasing skill, learning basic technical.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kembali kemampuan secara teknik dasar pemain bola basket di Sekolah Menengah Atas (SMAN) 1 Pasaman Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Pasaman Barat. Instrument yang dipakai adalah peninjauan kemampuan teknik dasar (passing, dribbling, shooting) permainan bola Basket pada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan kemampuan teknik dasar (*passing, dribbling dan shooting*) pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat termasuk dalam kategori Baik dengan persentase 50 % yang dimasukkan dalam norma tes kemampuan bermain bola basket. Sedangkan yang lain sebanyak 22 % termasuk kategori Cukup, 22 % kategori Kurang dan 6% termasuk dalam kategori Kurang Sekali. Sedangkan yang termasuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 0%.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyarankan untuk pemain bola basket SMAN 1 Pasaman Barat lebih meningkatkan latihan teknik dasar bola basket yaitu passing, dribbling dan shooting dalam peningkatan prestasi Pemain Bola basket.

Kata kunci: peningkatan kemampuan, pembelajaran teknik dasar, basket

PENDAHULUAN

segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan



masyarakat. Sesuai dengan perkembangan olahraga pada masa sekarang ini bahwasanya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992 : 7), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang diarahkan untuk meningkatkan kondisi fisik, mental dan rohani manusia Indonesia pada umumnya serta melalui pembinaan olahraga juga dapat membentuk watak dan kepribadian, disiplin, sportifitas serta pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya agar dapat mengangkat citra bangsa. Salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Menurut Maladi (2010:1) Olahraga mencakup olahraga di sekolah adalah kegiatan pengembangan diri. Kegiatan pengembangan diri merupakan suatu kegiatan yang diikuti siswa di sekolah sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya, dilaksanakan di luar jam pembelajaran wajib, dan kegiatan pengembangan diri tersebut dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Yusuf (2005:83) “penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”. dalam penelitian ini diungkapkan/ digambarkan tentang kemampuan teknik dasar pemain bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

A. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan bermain bola basket untuk Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Tes kemampuan teknik dasar bolabasket ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan kemampuan seseorang dalam bermain bolabasket, memberi nilai, menetapkan urutan (ranking) dan pengelompokkan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai kemampuan bermain bolabasket SMA N 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat :



1. Tes kemampuan Passing.

Merupakan tes untuk mengukur ketepatan dalam melempar bola dan menangkapnya kembali tanpa divoli.

Memantulkan bola ke tembok diberikan waktu 15 detik, dengan jarak antara pemelempar dengan dinding/tembok 160 cm dan lempar ke arah dinding yang mempunyai sasaran sebuah persegi panjang dengan ukuran 120 cm dan lebar 120 cm. satuan pengukurnya adalah banyaknya bola yang di pantulkan ke dinding dan bola masuk dalam sasaran dan berhasil ditangkap kembali.

2. Tes kemampuan dribbling.

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan SMA N 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dalam menggiring bola dengan melewati rintangan lima buah CONE dengan jarak 2 meter dari masing-masing CONE, Sedangkan jarak antara garis start dengan CONE pertama 4 meter. Satuan pengukurnya adalah waktu yang di peroleh pada saat menggiring bola dari garis start sampai garis start pertaman.

3. Tes Kemampuan Shooting.

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan SMA N 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dalam memasukan bola ke dalam keranjang (shooting) dengan waktu yang telah ditentukan yaitu selama 1 menit jarak tembakan tidak terlalu jauh dengan ring atau di bawah ring.

B. Teknik Pengumpulan Data

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

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

Ketentuan umum dalam tes kemampuan bola basket ini adalah semua pengetes sudah memahami dan mahir dalam melaksanakan tugasnya, urutan tes harus sesuai dengan ketentuan dan tidak boleh di ubah-ubah, testee (Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat) tidak diperkenankan mengadakan percobaan terlebih dahulu. (Depdikbud,1977:1-2).

C. Penilaian

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir tes dengan kategori 1) Baik sekali,



2) Baik, 3) Cukup, 4) Sedang, 5) Kurang, 6) Kurang sekali, dan 7) Sangat kurang sekali (Anas Sudijono, 2005:175).

Tahapan penilaian tes kemampuan bermain bola basket adalah sebagai berikut:

a. Hasil kasar tes

- a) Jumlah pantulan bola kedinding tembok yang sah.
- b) Lamanya waktu yang diperlukan untuk menggiring bola sejak saat aba-aba "YA" sampai testee melampaui garis finish.
- c) Jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket selama satu menit. diubah menjadi nilai-T (*T-score*) (Lihat Lampiran). Nilai-T disebut juga dengan nilai kemampuan. Selanjutnya nilai keterampilan disesuaikan dengan norma tes kemampuan bermain bola basket pemain bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat pada tabel 3.1 dibawah ini.

Tabel 3. Nilai Kemampuan Bermain Bola Basket

Kategori	Interval Kelas	Jumlah T-Score
Baik Sekali	Mean + 1,5 SD ≤	193 ≤
Baik	(Mean + 0,5 SD) ≤ X (Mean + 1,5 SD)	164 – 192
Sedang	(Mean – 0,5 SD) ≤ X (Mean + 0,5 SD)	134 – 163
Kurang	(Mean – 1,5 SD) ≤ X (Mean – 1,5 SD)	105 – 162

Kurang Sekali	$\leq \text{Mean} - 1,5$ SD	< 105
------------------	--------------------------------	---------

D. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi). Hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes), dianalisis menggunakan rumus seperti dikemukakan Rahmat dalam Sudjana (1999: 31) sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi (skor yang diperoleh)

N = Jumlah Sampel tes

Dengan menggunakan rumus tersebut, dapat dideskripsikan tingkat persentase kemampuan siswa.

HASIL PENELITIAN

Passing (melempar dan menangkap bola) adalah salah satu teknik dasar bermain bola basket yang sangat penting untuk dipelajari. Operan yang taktis, tepat waktunya dan akurat menciptakan peluang skor bagi tim. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar passing pada Pemain Bolabasket SMA 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel deskripsi data kemampuan teknik dasar passing

No	Maksimal	Minimal	Rata- rata	Standar deviasi
17	23	12	17,39	3,53

Sumber : Data hasil penelitian



Data tersebut merupakan data yang telah dikonversikan menjadi data *t-score* atau nilai kemampuan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil kemampuan teknik dasar passing terbaik dengan skor 23 dan skor terendah 12 dengan standar deviasi 3,53.

Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang dilakukan oleh pemain untuk menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai.

N	Maksimal	Minimal	Rata- rata	Standar deviasi
18	12,2	7,25	9,09	1,23

Data tersebut merupakan data yang telah dikonversikan menjadi data *t-score* atau nilai kemampuan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil kemampuan teknik dasar dribbling terbaik dengan skor 7,25 dan skor terendah 11,2 dengan standar deviasi 1,23.

Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar *shooting* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat diperoleh hasil sebagai berikut:

No	Maksimal	Minimal	Rata- rata	Standar deviasi
18	30	16	24,61	4,22

PEMBAHASAN

Rata-rata teknik dasar Bolabasket yang dimiliki Pemain Basket SMAN 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dikategorikan baik. Kemampuan teknik dasar Bolabasket adalah gabungan dari ketiga teknik dasar yaitu passing, dribbling dan shooting. Dari semua ketiga teknik dasar telah diketahui hasilnya baik dengan kemampuan passing berkategori baik, dribbling berkategori baik dan shooting berkategori baik. 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. 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. 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 Pemain Basket SMAN 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dikategorikan baik. Dengan dikategorikan rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Pemain Basket SMAN 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat masuk kategori baik yang mengidentifikasi perlunya peningkatan dari bentuk kualitas metode pengajaran dan latihan yang benar, tersusun, terprogram dan berjenjang yang menekankan pada teknik-teknik dasar serta penyediaan fasilitas yang baik dan memadai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa keseluruhan kemampuan teknik dasar (passing, dribbling dan shooting) pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat termasuk dalam kategori Baik dengan persentase 50 % yang dimasukkan dalam norma tes kemampuan bermain bola basket. Sedangkan yang lain sebanyak 22 % termasuk kategori Cukup, 22 % kategori Kurang dan 6% termasuk dalam kategori Kurang Sekali. Sedangkan yang termasuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 0%.

Siswa laki-laki yang mengikuti latihan bolabasket berjumlah 18 orang siswa dan 9 orang diantaranya tergolong mendapat skor dengan rentang 163 – 192. Dengan demikian, sebagian besar siswa yang mengikuti latihan bolabasket masuk pada kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. Tes Dan Pengukuran Olahraga . Padang
- Arief, Barda Nawawi dan Muladi. Teori dan Kebijakan Pidana, Bandung :Alimni.
- Arifin, Mochamad. 2004. Metoda Pelatihan Bolabasket Dasar . Surabaya, diktat
- Anas Sudijono. 2005. Pengantar Evaluasi Pendidikan . Jakarta: Paja Grafindo persada.
- Aryaningsih. 2004. Pengaruh Latihan Rebounding Terus-menerus dan Bergantian terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tunggal Atlet Bolabasket SMU Pembangunan Padang. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. Panduan Penyusunan KurikulumTingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jakarta

