

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Pertama Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang
2. Bidang Penelitian : Pendidikan Olahraga
3. Ketua Peneliti :
- a. Nama Lengkap : Drs.Nirwandi, M.Pd
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- c. NIP : 195809141981021001
- d. NIDN : 0014095808
- e. Disiplin Ilmu : Pendidikan Olahraga
- f. Pangkat/Golongan : Penata/III.c
- g. Jabatan : PNS
- h. Fakultas/jurusan : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Olahraga
- i. Alamat : Kompleks UNP Air Tawar
- j. Telpon/Faks/E-mail :
- k. Alamat Rumah : Permata Biru II/10 Batang Kabung Padang
- l. Telpon/Faks/E-mail : 081363483064
4. Jumlah Anggota Peneliti : (Dua) Orang
- Nama Anggota : 1. Yani Wartti, S.Pd, M.Pd
2. Prima Randa, S.Pd
5. Lokasi Penelitian : SMA Pembangunan Laboratorium UNP
- Jumlah Biaya Penelitian : Rp. 5.000.000,-

Terbilang : Lima Juta Rupiah

Padang, Oktober 2016

Mengetahui/Menyetujui
Dekan FIK UNP

Peneliti

Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 196009191987031003

Drs.Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Menyetujui
Plt. Ketua Lembaga Penelitian

Dr. Alizamar, M. Pd, Kons
NIP. 195507031979031001
ABSTRAK

Abstrak : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk memotivasi atlet agar memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik lagi, dan juga berguna bagi sekolah untuk lebih memberikan semangat dan motivasi agar klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Laboratorium UNP menjadi lebih berprestasi.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total sampling dengan jumlah sampel 15 pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan rangkaian tes tingkat teknik dasar bermain bolabasket yang meliputi, kemampuan *shooting*, *dribbling* dan *passing*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut, kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) klub bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP terbanyak berada pada kategori kurang dengan nilai T- Score 50-59 dan persentase 40%. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) tim bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP terbanyak berada pada kategori baik dengan nilai T-Score 65-69 dan persentase 33,33%. Kemampuan mengoper bola (*passing*) tim bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP terbanyak berada pada kategori sedang dengan nilai T-Score 60-64 dan persentase 33,33%. Simpulan dari penelitian ini yaitu tingkat keterampilan bermain bolabasket atlet klub Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP termasuk dalam kategori cukup.

Nirwandi¹⁾, Yani Warti²⁾, Prima Randa³⁾

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan, atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Padang “**. Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah merupakan salah satu untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk semua itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Nirwandi M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Pembimbing II sekaligus dosen Pembimbing Akademik

4. Bapak Dr. Chalid Marzuki,MA, Bapak Hendri Neldi,M.Kes.AIFO danBapak Asep Sujana Wahyuri,S,Si,M.Pd selaku penguji
5. Kepada Kedua Orang Tua tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang, semangat serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboraturium Padang sebagai tempat penelitian
7. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan bagi diri penulis sendiri.

Padang, Aguastus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bolabasket.....	7
2. Mengoper (<i>Passing</i>).....	11
3. Menggiring (<i>Dribble</i>).....	17
4. Menembak (<i>Shooting</i>).....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka konseptual.....	31
D. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III RANCANGAN PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Subjek Penelitian.....	34
C. Tempat Penelitian.....	35

	D. Instrumen Penelitian.....	35
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
	F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Analisis Deskriptif.....	41
	B. Pembahasan.....	49
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	55
	B. Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet Bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboraturium yang Menjadi Populasi Penelitian.....	35
Tabel 2. Norma Tabel Keterampilan Bolabasket.....	40
Tabel 3. Frekuensi kemampuan <i>shooting</i> tim bola basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboraturium	41
Tabel 4. Frekuensi kemampuan <i>dribbling</i> tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan laboratorium.....	43
Tabel 5. Frekuensi kemampuan passing tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.....	45
Tabel 6. Transformasi nilai keterampilan bermain bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.....	46
Tabel 7. Kategori keterampilan bermain bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
Gambar 1. Pegangan bola.....	13
Gambar 2. Tolakan saat melepas bola.....	14
Gambar 3. <i>Bounce pass Operan Pantul</i>	15
Gambar 4. <i>Baseball pass</i> (operan baseball).....	16
Gambar 5. <i>Over head pass</i> (operan di atas kepala).....	17
Gambar 6. <i>Dribbling bola basket</i>	19
Gambar 7. <i>Control dribble</i>	22
Gambar 8. <i>Speed dribble</i>	23
Gambar 9. <i>Foot fire dribble</i>	25
Gambar 10. <i>Retreat dribble</i>	26
Gambar 11. <i>Reserve dribble</i>	27
Gambar 12. <i>Behind - the back dribble</i>	28
Gambar 13. Daerah sasaran pada tes passing.....	38
Gambar 14. Lintasan pada tes dribbling.....	39
Gambar 15. Histogram distribusi frekuensi kemampuan <i>shooting</i> .	42
Gambar 16. Histogram distribusi frekuensi kemampuan <i>dribbling</i> .	44
Gambar 17. Histogram distribusi frekuensi kemampuan <i>passing</i> ..	46
Gambar 18. Histogram keterampilan teknik dasar bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket Atlet Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang.....	58
Lampiran 2. Dokumentasi.....	59

**BAB I
PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

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.

Di Indonesia permainan bolabasket berkembang dengan cepat. Perkembangannya dimulai setelah proklamasi kemerdekaan, dimulai dari daerah di sekitar Semarang. Sebelum kemerdekaan, permainan ini sudah dimainkan di sekolah-sekolah keturunan Tionghoa, namun belum melibatkan kepentingan seluruh masyarakat. Dan setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, permainan ini baru dimainkan di semua sekolah yang ada, bukan hanya sekolah keturunan Tionghowa saja. Sehingga pada tahun 1948 permainan bolabasket diperlombakan untuk pertama kalinya di PON I di Solo. Pada awal masa kemerdekaan tersebut bangsa Indonesia masih menghadapi ancaman dari pihak penjajahan Belanda yang berhasil merampas beberapa bagian wilayah Negara kesatuan republik Indonesia yang telah di proklamirkan.

Adnan Fardi (1999: 18) mengatakan bahwa “pada tanggal 23 oktober 1951, dibentuklah organisasi PERBASI (Persatuan Basketball seluruh Indonesia) dan kemudian pada tahun 1955 persatuan basketball seluruh Indonesia berubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia. Untuk

melihatkan kinerjanya, maka PERBASI mengadakan konferensi se-Jawa Bandung, dimana hasil konferensi tersebut PERBASI menjadikan dirinya sebagai induk organisasi cabang bolabasket di Indonesia.

Sampai pada saat sekarang ini, PERBASI masih melihat kinerjanya. Dimana perkembangan bolabasket Indonesia cukup menjanjikan di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari adanya kompetisi bergengsi yang bergulir di tingkat nasional seperti, LIBAMA atau Liga Basket Mahasiswa, IBL atau Indonesia Basketball League, dan masih banyak lagi kompetisi-kompetisi yang bergulir di Indonesia pada saat sekarang ini. Bukan hanya di level profesional saja kompetisi bolabasket diadakan, akan tetapi pada tingkat pelajar pun masih banyak diadakan kompetisi-kompetisi bolabasket. Sehingga pada saat sekarang ini para pelatih olahraga bolabasket berlomba-lomba untuk melatih dan mendidik Club nya sehingga Club nya menjadi Klub yang berprestasi dan menjadi juara pada kompetisi-kompetisi yang diikutinya.

Permainan bolabasket, merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bolabasket. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para permainan bolabasket mencakup *foot work* (gerakan kaki), *Shooting* (menembak), *passing* (operan), menangkap, melakukan *dribble*, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan. Dari semua gerakan-gerakan yang ada diatas,

dapat dirangkai untuk menjadi sebuah rangkaian gerakan dalam permainan bolabasket.

Tujuan permainan bolabasket pada dasarnya adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dan menjaga ring kita dari kebobolan. Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang adalah salah satu sekolah yang di mana olah raga bolabasket menjadi eksklusif favorit. Dari beberapa kali pertemuan latihan dengan Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium penulis tertarik untuk melakukan penelitian di klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium. agar hasil dari penelitian nantinya berguna untuk memotivasi atlet untuk memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik lagi, dan berguna bagi sekolah untuk lebih memberikan semangat dan motivasi agar klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium menjadi berprestasi lagi .

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan permasalahan dalam penelitian ini, banyak faktor yang mempengaruhi Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang untuk meraih prestasi. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Teknik Dasar (*passing, dribbling, shooting*)
3. Teknik klub
4. Mental Klub
5. Sarana dan prasarana

6. Pelatih

7. Program

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang ikut berperan dalam meraih prestasi bagi Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dan terlalu luasnya permasalahan yang diteliti serta keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini tidak semua faktor yang teridentifikasi di atas dapat diteliti, penulis hanya membatasi pada masalah keterampilan teknik dasar pemain bolabasket saja (*dribble, passing* dan *shooting*).

D. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan teknik *dribbling* bolabasket Klubputra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimanakah kemampuan teknik *passing* bolabasket Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimanakah kemampuan teknik *shooting* bolabasket Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling* bolabasket Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang .
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik *passing* bolabasket Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui kemampuan teknik *shooting* bolabasket Klub Sekolah Menengah Atas putra Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

1. Kepala Sekolah sebagai evaluasi perkembangan Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.
2. Guru Olahraga sebagai masukan dalam materi pembelajaran Bolabasket di sekolah.
3. Pelatih bolabasket sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket bagi Klub Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.
4. Atlet sebagai motifasi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar Bolabasket.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith seorang bangsa Amerika yang berkerja sebagai Guru Pendidikan Jasmani pada sekolah perkumpulan orang Kristen di *Springfield Massachuscts* Amerika Serikat pada tahun 1891. Nama Bolabasket ini pada dasarnya berasal dari bola yang dimasukan ke dalam sasaran berupa keranjang “peach” yang di selubungi di bawahnya. Bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 5 orang pemain dalam setiap regu berusaha memasukan bola kedalam ring lawan dengan sebanyak-banyak nya agar memperoleh suatu kemenangan.

Danny, Kosasih (2008:2) mengemukakan bahwa “bolabasket permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat”. Dalam melatih kita harus terus-menerus menekankan prinsip melakukan semua gerakan yang benar, dengan cepat dan disaat yang tepat. Semua ini harus dilakukan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan ke kompakn tim, baik dalam posisi *defence* maupun *offense*.

Arifin (2004:16) menjelaskan bahwa “bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang”.

6

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

(*PP PERBASI 2012*) Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 28 meter serta lebar lapangan yaitu 15 meter. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,8 meter. Jumlah pemain dalam permainan bolabasket adalah 5 orang dalam satu regu dengan 5 cadangan, sedangkan jumlah wasit dalam permainan bolabasket adalah 3 orang, wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Waktu permainan 4 X 10 menit, diantara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih lemparan ke dalam yaitu 5 detik. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 75 - 78 cm, sedangkan berat

bola adalah 600 - 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 -1,40 meter. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter, sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter, sedangkan lebar papan pantul dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter, sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan bolabasket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter, sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 5,8 meter.

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan atraktif. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gerakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, Klub terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan itu. Dengan teknik dasar yang baik dan yang benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai dan selanjutnya akan membuahkan kemampuan yang berkualitas. Disamping hal tersebut, dapat memudahkan untuk mengkombinasikan teknik-teknik dasar dalam situasi yang menunjang permainan dengan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

“Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh siswa Sekolah Menengah Atas dalam mata pelajaran bolabasket dasar dapat dikelompokkan dalam teknik: mengoper (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*running*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*)”. (Fardi, 1999).

Disamping teknik dasar, seorang pemain basket juga dituntut memiliki unsur kondisi fisik, yakni komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1). Kekuatan (*strength*), 2). Kelenturan (*flexibility*), 3). Kecepatan (*speed*), 4). Keseimbangan (*balance*), 5). Kelincahan (*agility*), 6). Daya Tahan (*endurance*), 7). Daya Ledak (*power*), 8). Koordinasi (*coordination*).

Dari uraian di atas jelas komponen-komponen yang terdapat dalam materi bolabasket merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari komponen kondisi fisik. Dengan demikian dapat

diartikan bahwa penguasaan teknik dasar permainan bolabasket merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolabasket, diantaranya adalah teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

2. Mengoper (*Passing*)

Passing adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang sangat penting sebelum mencetak poin, karena tanpa *passing* tidak ada umpan untuk mencetak poin. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta dilakukan secara taktis, tepat waktu, dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka. Mengetahui kapan dan dimana harus mengoper, tidak hanya memberikan kesempatan untuk membuat skor tapi juga mencegah kehilangan bola intersep dari lawan yang sering kali memudahkan lawan untuk mencetak angka. Operan dalam bolabasket dapat digunakan untuk:

- a. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
- b. Menggerakkan bola dengan cepat *fast break*
- c. Membangun permainan *offensive*
- d. Mengoper ke teman yang sedang terbuka untuk mencetak skor
- e. Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Menurut Madri ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar presentase *turnover* bisa ditekan, yaitu:

- a. Kecepatan. Bola yang di *passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras dan tidak terlalu pelan.
- b. Target. Setiap *passing* haruslah tepat / akurat pada target yang spesifik.
- c. *Timing*. Bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tetapi tidak sebelum atau sesudahnya.
- d. *Trick*. Pemain yang melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender*. Biasanya *defender* tertipu saat kita menggunakan tipuan mata.
- e. Komunikasi. Komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal).

Dalam permainan bolabasket ada beberapa macam operan yang sering digunakan: *chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan pantul), *baseball pass* (operan baseball), *over head pass* (operan diatas kepala).

Madri (2012:52)

a. *Chest pass* (operan dada)

Chest pass adalah jenis *passing* yang paling efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga. Menurut Adnan fardi (1999 : 30) teknik gerakan untuk melakukan gerakan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Peganglah bola dengan kedua tangan dengan jari-jari terbuka menutupi samping dan belakan bola. Dalam hal ini penempatan bola sebaiknya diletakkan dalam posisi kedua tangan yang membentuk corong dan terdapat sedikit rongga antara telapak

tangan dan bola, sehingga bola sepenuhnya di pegang dan berada pada seluruh permukaan dalam jari tangan dan sampai ke pangkal jari-jari dan telapak tangan.

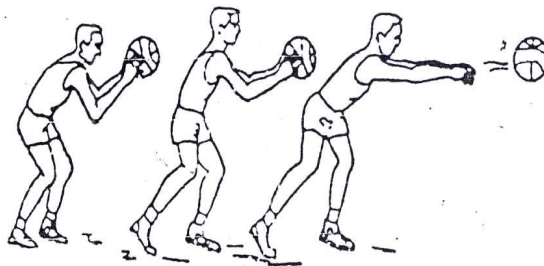
- b. Tempatkan kedua kaki secara rileks dan seandainya dengan jarak yang tidak terlalu rapat dan terlalu lebar (biasanya relatif selebar bahu) sehingga tidak mengganggu keseimbangan tubuh.



Gambar 1. Pegangan bola

- c. Letakkan salah satu kaki di depan yang lainnya atau sejajar.
- d. Tekuk lutut dan sedikit membongkokkan badan secara wajar.
- e. Tekuk ke dua siku dengan lengan mendekati badan sambil membawa bola ke arah dada dengan sedikit gerakan mengayun bola setengah lingkaran.
- f. Mulailah mengoper bola dengan melangkahkn salah satu kaki ke depan ke arah sasaran (si penerima). Bersamaan dengan itu kedua lengan menolak lurus kedepan di sertai dengan lecutan pergelangan tangan dan di akhiri dengan jentikan jari-jari, sehingga jari-jari dan telapak tangan menghadap kebawah.
- g. Operkan bola setinggi dada si penerima.

- h. Bersamaan dengan irama gerakan pelepasan bola, pindahkan titik berat badan ke depan dengan melangkahkahkan kaki belakang ke depan setelah bola lepas dari tangan (lihat Gambar)



Gambar 2. Tolakan Saat Melepas Bola

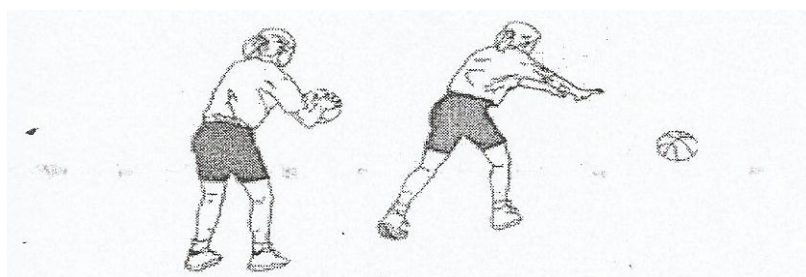
Dapat dilihat juga kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan operan tolakan dada adalah:

- a. Posisi berdiri pada umumnya kurang rileks
 - b. Bola sering dipegang hanya dengan jari tangan saja atau dengan seluruh telapak tangan, sehingga bola kurang mantap berada dalam pegangan.
 - c. Tidak melangkahkahkan salah satu kaki ke depan.
- b. *Bounce pass* (operan pantul)

Passing ini direkomendasikan untuk digunakan pada sasaran yang melakukan *backdoor cut* dan pada saat pemain di *trap* sehingga kesulitan

mencari *passing line*. Operan pantul dalam permainan bolabasket dilakukan ketika pemain lawan berada diantara anda dan teman anda, dan target. Salah satu pilihannya agar bola diterima oleh anda, maka operan yang terbaik adalah dengan menggunakan operan pantul. Operan pantul dapat memindahkan bola ke satu sayap pada akhir terobosan yang cepat atau pada pemain yang mendekati keranjang.

Operan ini dapat digunakan dengan satu tangan atau dua tangan. Adapun pelaksanaannya adalah kedua tangan atau salah satu tangan ditempatkan dibelakang bola, kemudian lepaskan bola kearah bawa. Bola menyentuh lantai kira-kira dua pertiga dari jarak arah si penerima sehingga bola dapat ditangkap saat setinggi pinggang. Memantulkan bola terlalu dekat pada diri sendiri, maka lambungannya akan tinggi dan pantulannya lambat sehingga akan mudah dipotong oleh lawan, tetapi memantulkan bola terlalu dekat dengan penerima akan membuat bola sulit direbut oleh lawan.



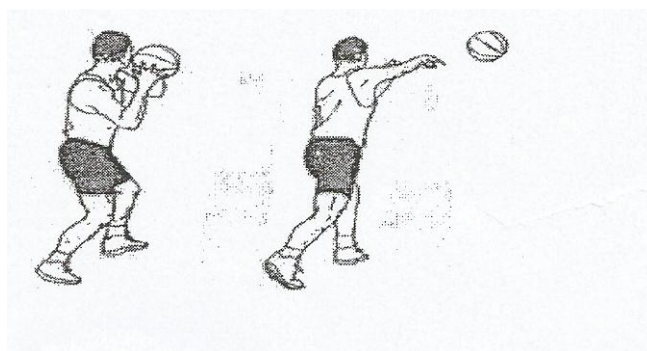
Gambar 3. *Bounce pass* operan pantul

c. *Baseball pass* (operan baseball)

Operan *baseball* dalam permainan bolabasket sering dipakai oleh pemain berlari. Operan ini dilakukan dengan satu tangan, maka akan mempermudah mengoper untuk melakukan passing jarak jauh. Operan

ini dimulai dengan posisi siap dengan salah satu kaki agak kedepan dan bola dipegang oleh satu tangan.

Pada awalnya bola juga ditahan oleh tangan lainnya, yang tidak mengoper bola. Ketika berat badan berpindah ke belakang bola lalu diarahkan oleh kedua tangan tepat dibelakang bahu dari sisi yang akan melempar. Pada saat akan mengoper, tangan yang melakukan operan mengayun ke depan atas. Bola dilepaskan ketika tangan lurus kedepan.



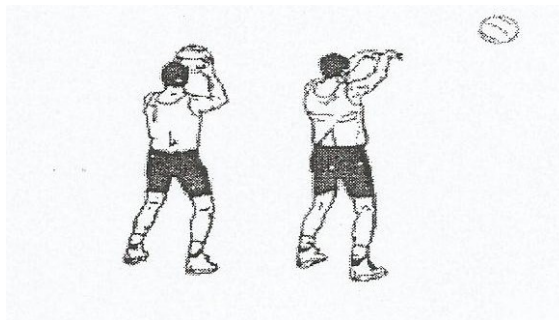
Gambar 4. *Baseball pass* (operan baseball)

d. *Over head pass* (operan di atas kepala)

Operan di atas kepala sering di pakai dalam permainan bolabasket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Seperti pada melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman berada di *low post*.

Adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan

mudah di curi oleh lawan, kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah ke target dan telapak tangan ke bawah.



Gambar 5. *Over head pass* (operan di atas kepala)

3. Menggiring bola (*dribble*)

Dribbling adalah salah satu cara yang di perbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola sambil di pantulkan”. *Dribbling* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket dan penting bagi *Klub* untuk bermain individual maupun tim.

Adnan, Fardi (1999:32) mengemukakan bahwa “*dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disyahkan oleh peraturan”. Keterampilan ini juga merupakan kemahiran dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket. Untuk membawa maju bola pemain harus memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai dengan salah satu tanganya atau berselang-seling dengan kedua tangan. *Dribbling*

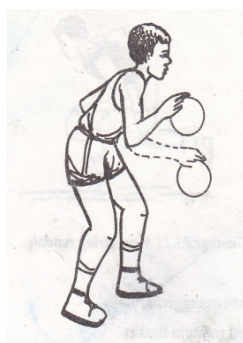
adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil di pantulkan dan merupakan usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *dribbling* adalah suatu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak untuk mengamankan bola dari rampasan oleh lawan. Di mana bola di pantulkan ke lantai, sesuai peraturan yang disahkan. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda di angkat ke lantai, sementara melakukan dribble tidak boleh menyentuh bola dengan dua tangan.

Menurut Soedikun (1992:57) mengemukakan cara melakukan *dribbling* yang baik antara lain:

- a. Peganglah bola dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan di atas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dan kaki kanan.
- c. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- d. Pantulan bola dilakukan dengan tangan kanan.
- e. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- f. Pantulan bola di lakukan dengan jari-jari tangan yang di bantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan)

- g. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan kemudian baru di pantulkan kembali.
- h. Setelah diratakan, watak, rahasia, dan irama pantulkan dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah sambil bergerak maju atau mundur.
- i. Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakkannya.



Gambar 6 : *Dribbling* bolabasket
Sumber : Kusyanto

Menurut Kusyanto (1994:32) jenis menggiring bola terbagi atas 2 jenis di antara lain yaitu :1) Menggiring bola tinggi bertujuan untuk kecepatan), 2) Menggiring bola rendah (untuk kontrol atau penguasaan. Terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan)

Ada beberapa manfaat khusus *dribbling* menurut Wissel (1996:95) antara lain :

- a. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan lagi
- b. Memindahkan bola ketika penerimaan tidak bebas penjagaan
- c. Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka
- d. Menembus penjagaan kearah ring

- e. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim
- f. Menyiapkan permainan menyerang
- g. Memperbaiki posisi sebelum mengoper bola ke rekan.
- h. Membuat peluang untuk menembak.

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Dribbling* Bolabasket

Untuk mencapai tujuan *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang Klub diantaranya adalah:

1. Kelincahan

Kelincahan pada saat melakukan *dribbling* bolabasket sangat di butuhkan, karena dengan adanya kelincahan yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang di hadapi pada saat permainan.

2. Kelenturan

Kelenturan seseorang pada saat melakukan *dribbling* bolabasket sangat di butuhkan karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka dapat melakukan suatu gerakan melakukan *dribbling* bola dengan semaksimal mungkin.

3. Kekuatan

Pada saat melakukan *dribbling* dalam bolabasket kekuatan sangat di butuhkan karena dengan adanya kekuatan yang baik maka

pemain akan dengan mudah melakukan *dribbling* bola dengan semaksimal mungkin.

4. Keseimbangan

Pada saat melakukan *dribbling* keseimbangan sangat di butuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat melakukan *dribbling* bolabasket seorang pemain tidak mudah kehilangan bola pada saat di ganggu pemain lawan.

5. Kecepatan

Dalam *dribbling* juga di butuhkan kecepatan yang baik, karena dengan mempunyai kecepatan yang baik maka pada saat melakukan *dribbling* akan lebih mudah melakukan *dribbling* dengan cepat dari satu tempat dan tepat.

6. Koordinasi

Koordinasi dalam pelaksanaan *dribbling* juga perlu ini di karenakan dengan mempunyai koordinasi yang baik maka seorang pemain akan mudah melakukan *dribbling* pada situasi apapun.

7. Mental

Mental juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*, karena apabila seseorang itu memiliki mental bertanding yang bagus maka *dribbling* akan bagus juga.

8. Teknik

Selain kondisi fisik, teknik juga mempengaruhi kemampuan dribbling di karenakan apabila seseorang itu memiliki teknik *dribbling* yang bagus maka kemampuan *dribbling* akan bagus juga.

Gerakan dasar melakukan *dribble* bola dalam permainan bolabasket terdiri atas: *control dribble, low dribble, power dribble, speed dribble, change of pace dribble, head and shoulders move, head and crossover move, foot fire dribble, retreat dribble, cross over dribble, reserse dribble, behind-the back dribble*. Madri (2012:62) menjelaskan sebagai berikut:

a. *Control dribble*

Dalam permainan bolabasket *control dribble* digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam *control dribble* merupakan dasar pengendali dalam melakukan dribble bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal, yaitu:

- 1) Menembak
- 2) Mengoper
- 3) Menggiring bola.

Dalam melakukan *dribble* bola jangan lebih tinggi dari pinggang dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.



Gambar 7. *Control dribble*

b. *Low dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *staggerer stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang di tarik kebelakang untuk melakukan *dribble* dengan tangan yang mengambil posisi melindungi bola dari *defender*. Pertahankan posisi *dribble* setinggi lutut dan *dribble* dengan irama yang konstan. Tangan yang digunakan untuk melindungi bola tidak boleh mendorong *defender*.

c. *Power dribble*

Power dribble adalah pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakannya ditambahkan gerakan *slide* ke depan dan ke belakang. *Power dribble* menjadi dasar dari beberapa gerakan *dribble* yang lain seperti *spin dribble*.

d. *Speed dribble*

Dalam permainan bolabasket, kecepatan melakukan *dribble* sangat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan melakukan *dribble* bola, maka dilakukan dengan melakukan *dribble* tinggi yaitu setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat kedepan atau sisi keranjang sehingga dapat menggunakan bantalan jari, dengan *control* pada ujung jari.



Gambar 8. *Speed dribble*

e. *Change of pace dribble*

Dribble ini melatih pemain melakukan pergantian kecepatan. Contoh latihannya adalah pemain melakukan *speed dribble* lalu berhenti ke *low dribble*, pemain melakukan *face to face (dribbling* berhadapan dengan *defender*) lalu dengan segera kembali melakukan *speed dribble*.

f. *Head and shoulders move*

Cara *dribble* ini adalah salah satu pengembangan dari *change of pace dribble*. Saat perubahan kecepatan, teknik *dribble* ini dapat digunakan. Pada awalnya, *dribble* bola dengan tangan kanan, lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step*: kanan-kiri-kanan, diikuti juga dengan gerakan bahu lalu dilanjutkan dengan gerakan *speed dribble* ke sisi kanan. Begitu pula dapat dilakukan dengan arah sebaliknya.

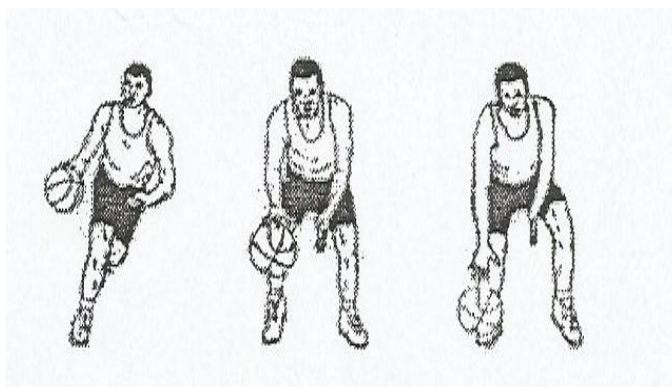
g. *Foot fire dribble*

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga tidak mati, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka.

Dribble ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir *fast break* yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan *foot fire dribble*, yaitu:

- 1) Untuk melakukan tembakan
- 2) Untuk melakukan operan
- 3) Untuk bergerak ketika melakukan dribble bola

Untuk mengeksekusi *foot fire dribble* harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan melakukan dribble, kemudian berhenti dengan tetap melakukan *dribble* bola. *Foot fire dribble* biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan. Efektifitas gerakan *foot fire dribble* di dapat dari kesimbangan dan kontrol prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.

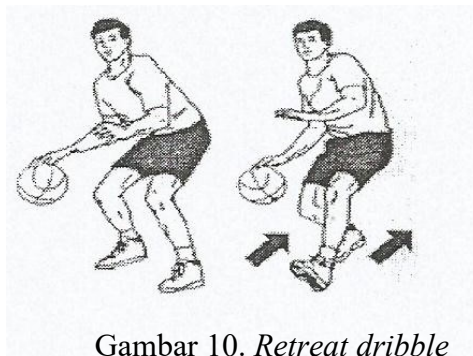


Gambar 9. *Foot fire dribble*

h. *Retreat dribble*

Dalam permainan bolabasket *dribble* mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu kebelakang sambil tetap *melakukan dribble*, maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan. Untuk melakukan *retreat dribble* gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara melakukan dribble kebelakang. Ketika melakukan *retreat dribble* lindungi bola dan jaga keseimbangan,

dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah *dribble* dan dapat melewati lawan dengan melakukan dribble cepat.



Gambar 10. *Retreat dribble*

i. *Crossover dribble*

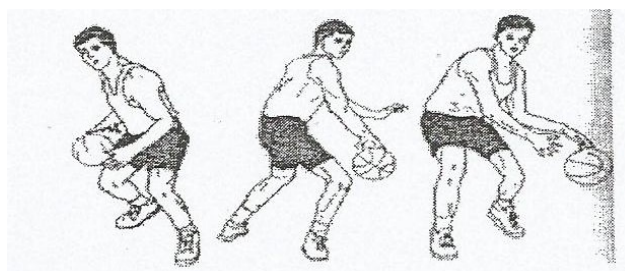
Dalam permainan bolabasket gerakan *crossover dribble* ini penting dalam menyusuri lapangan dengan jarak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka

peluang untuk menembak. Keefektifan dalam melakukan dribble cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan *dribble* dari satu arah kearah yang lain.

Untuk melakukan *dribble* menyilang dengan cara menyilangkan bola didepan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain. *Crossover dribble* sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari *control dribble*. Ketika merubah arah, angkat tangan yang tidak melakukan *dribble* dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi. Dalam gerakan ini usahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.

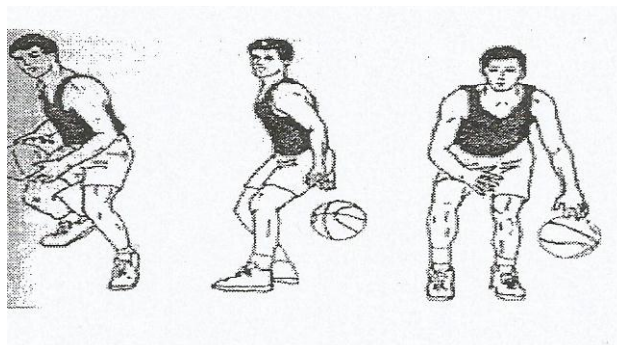
j. *Reserve dribble*

Dalam permainan bolabasket gerakan *dribble* berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gunakan *reserve dribble* dapat digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.



Gambar 11. *Reserve dribble*k. *Behind - the back dribble*

Dalam permainan bolabasket *dribble* belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi dimuka. *Dribble* ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan melakukan *dribble* belakang cukup susah, tapi manfaatnya cukup besar dibandingkan dengan *dribble* dengan perubahan dan melakukan *dribble* dengan perubahan dan melakukan *dribble* berputar. *Dribble* belakang ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.

Gambar 12. *Behind - the back dribble*4. Menembak (*shooting*)

Menembak merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring*. Menembak (*shooting*) adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seseorang untuk menjadi pemain basket. Menurut Kosasih (2008:46) *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling

dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor. Kemudian menurut Sodikoen, (1991:94) “menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilannya dalam melakukan tembakan”. Banyak cara atau teknik menembak (*shooting*) di dalam permainan bolabasket, teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan. Posisi tersebut adalah posisi dalam keadaan diam, sambil melompat (*jump shoot*), melayang, dan berlari.

Menembak bola ke ring atau kedalam keranjang ada 2 cara yang umum digunakan, yaitu:

a. Tembakan dengan satu tangan

Menembak dengan satu tangan harus diutamakan, karena kecepatan menembak lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai bila dibandingkan dengan dua tangan.

b. Tembakan dengan dua tangan

Shooting kedua tangan atas kepala yaitu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya secara tepat dengan posisi bola di atas kepala hingga lemparan di lambungkan (tembakan bebas).

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF: (Madri,2012:69).

- a. B (*balance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. E (*eyes*), agar *shooting* menjadi akurat pemain harus segera mengambil fokus pada target (cepat mengkoordinasikan dengan letak ring).
- c. E (*elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- d. F (*follow trough*), kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Fase persiapan saat melakukan *shooting* adalah: (Madri,2012:69).

- a. Pandangan ke arah ring
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu
- c. Jari kaki lurus kedepan
- d. Kedua lutut ditekuk
- e. Bahu harus rileks
- f. Tangan yang tidak menembak berada disamping bola
- g. Tangan yang menembak berada di belakang bola
- h. Jari-jari rileks
- i. Siku masuk kedalam
- j. Bola diantara telinga dan bahu.

Dalam permainan bolabasket ada beberapa macam *shooting* yang sering digunakan: *Lay-up shoot, One hand set shoot, Jump shoot, Free throw shoot, Three point shoot, Hook shoot*. Madri (2012:72)

a. *Lay-up shoot*

Setiap pemain harus mampu melakukan *lay up* dengan tangan kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan mendekati ring, jika memungkinkan dapat dilakukan *dunk*. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan dua atau satu hitungan kaki.

b. *One hand set shoot*

Set shoot adalah melakukan *shooting* tanpa melompat dan semua mekanismenya seperti yang diterangkan pada BEEF.

c. *Jump shoot*

Jump shoot adalah jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

d. *Free throw shoot*

Free throw shoot sering menentukan kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* dalam setiap latihan. Saat melakukan *free throw*, cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. Berat badan pada kaki tumpuan, sesaat sebelum melepaskan bola, pemain harus fokus pada ring.

e. *Three point shoot*

Three point shoot adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikan keadaan saat tim mengalami kekalahan.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dalam persiapan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Namun peneliti menemukan penelitian yang serupa dengan memuat komponen-komponen yang diteliti dalam penelitian ini. Dari beberapa penelitian tersebut khususnya bolabasket peneliti/penulis menemukan penelitian yang mengkaji tentang :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hamam Yuliano yang berjudul Keterampilan Teknik dasar Bolabasket Sekolah Menengah Atas 14 Padang, menyimpulkan bahwa teknik dasar bolabasket Sekolah Menengah Atas 14 Padang berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55 %.
2. Kemampuan Teknik Dasar Siswa Dalam Permainan Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Adabiah II Padang *Oleh:Tiara Arista* (2014).
 - a. Kemampuan *chast pass* hanya 2 orang (10%) kategori baik sekali,4 orang (20%) katgori baik,dan sedang (5%) artinya masih banyak siswa yang rendah kemampuan *chast pass*nya.

- b. *Shooting* 1 orang baik (5%), baik sekali 2 orang (10%) kategori sedang 9 orang (45%), kategori sedang 8 orang (40%), dan kategori kurang sekali tidak ada, dan itu artinya tidak ada siswa dalam kategori rendah .

C. Kerangka Konseptual

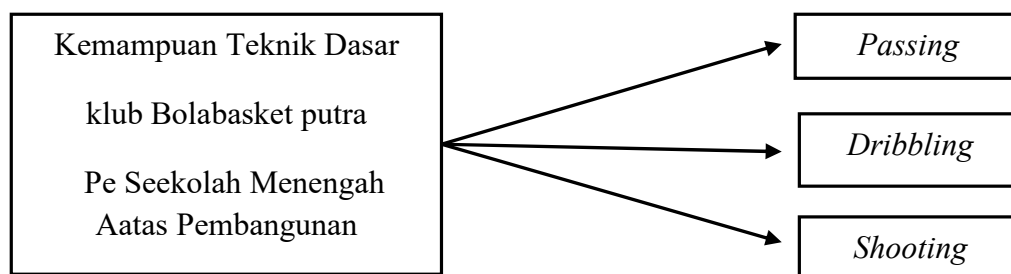
Berdasarkan kajian teori diatas yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar Klub bolabasket putra Sekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Teknik dasar bolabasket tersebut meliputi *passing, dribbling, shooting*.

Passing dalam bolabasket bisa digunakan dengan dua tangan maupun satu tangan. Operan yang dilakukan secara taktis, tepat waktu dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka. Mengetahui kapan dan dimana harus mengoper, tidak hanya memberikan kesempatan untuk membuat skor tapi juga mencegah kehilangan bola dari intersep dari lawan yang sering kali memudahkan lawan untuk membuat angka.

Selanjutnya, *dribbling* atau menggiring bola merupakan kelanjutan dari teknik *passing* dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket, dan ini penting untuk bermain individu dan tim. Dalam permainan bolabasket setiap tim paling sedikit dibutuhkan satu orang yang ahli dalam melakukan *dribbling* dengan cepat, terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan yang dijaga ketat.

Kemudian *shooting* adalah memasukkan bola atau menembak bola kedalam keranjang lawan, *shooting* yang merupakan bagian akhir dari

rangkaian teknik bermain yang bertujuan untuk menciptakan poin atau angka sebanyak-banyaknya demi mencapai kemenangan. *Passing*, *dribbling*, *shooting* adalah teknik dasar bolabasket yang merupakan faktor utama yang harus dikuasai pemain bolabasket agar dapat menghasilkan permainan yang baik dan menentukan untuk keberhasilan sebuah tim bolabasket dalam meraih kemenangan.



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yakni sebagai berikut:

1. Bagaimanakah keterampilan teknik dasar *passing* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
2. Seberapa baikkah kemampuan teknik dasar *dribbling* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Padang?
3. Seberapa baikkah kemampuan teknik dasar *shooting* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Padang?

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu salah satu jenis penelitian yang mendeskripsikan secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. (Subana. M, tahun 2001:8). Dengan demikian fakta yang di ungkap dalam penelitian ini adalah mengenai kemampuan teknik dasar Klub bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang Laboratorium Padang, yang meliputi *passing, dribbling, dan shooting*.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Yusuf (2007:183) populasi yaitu “totalitas semua nilai-nilai yang mungkin dari pada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Klub putra basket di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Untuk lebih jelasnya, maka gambaran populasi dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Populasi Klub Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

No	Jenis Kelamin	Populasi
1	Laki-laki	15
Jumlah		15

Sumber: Klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Laboratorium

34

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*Total sampling*”. Sampel yang diambil dalam penelitian ini keseluruhan populasi Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium berjumlah 15 orang.

C. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain bolabasket Arsil, (2009: 111) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan bermain bolabasket pelajar Sekolah Menengah Atas. Item tes adalah:

1. Memantulkan (*passing bola/ chess pass*) ke dinding

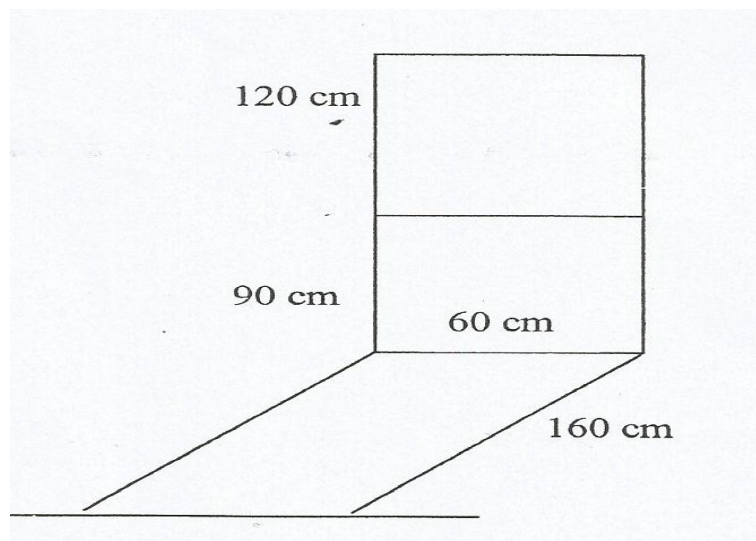
Tujuan : Untuk mengukur daya tahan dan daya ledak kekuatan otot lengan

Alat-alat : Bolabasket, sasaran pada tembok, stopwatch, blangko dan alat tulis

Petugas : Pengambilan waktu dan pencatat

Pelaksanaan : Sebuah sasaran dibuat di dinding tembok bagaimana pada gambar. Testee berdiri pada garis batas dengan bola ditangan, Pada aba-aba pelaksanaan testee melemparkan bola ke daerah sasaran di dinding dengan lemparan *chest pas*, Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan kembali sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Pantulan sah apabila bola memantul pada garis dulu dalam daerah sasaran dan dilakukan dari belakang garis batas. Memantulkan bola tidak terkuasai dan bola jauh dari garis batas, segera ambil dan lanjutkan pelaksanaan tes.

Penilaian : Hitunglah jumlah pantulan yang sah selama 15 detik.



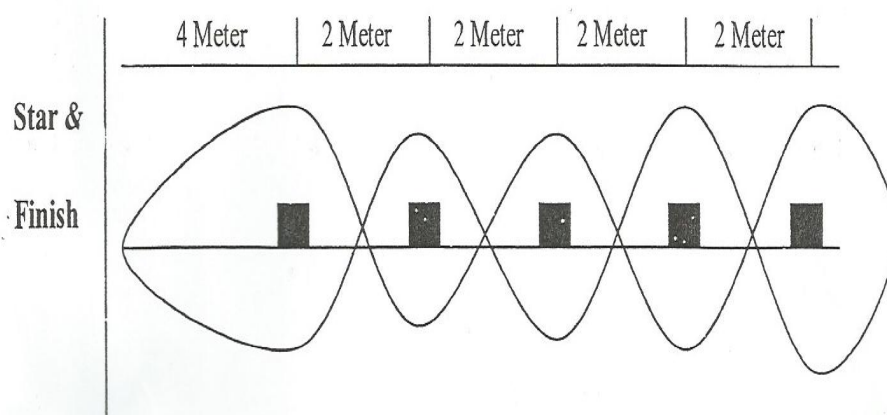
Gambar 13. Daerah sasaran pada tes *passing*, Arsil (2009.111)

2. Menggiring Bola

- Tujuan** : Tes ini untuk mengukur kecepatan menggiring bola maupun kelincahan merubah arah
- Alat-alat** : Bola, *stopwatch*, pluit, blangko dan alat tulis
- Petugas** : Starter merangkap pengambil waktu dan pencatat
- Pelaksanaan** : Pada aba-aba ‘siap’ testee berdiri dibelakang garis star, letakkan bola ditengah-tengah garis start. Setelah aba-aba ‘ya’ testee segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan, sampai kembali dan melewati garis finish. Menggiring bola boleh berganti tangan asal sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Bola tetap digiring saat melalui garis finish. Apabila saat menggiring bola mantul jauh, ulangi test segera. Bila saat menggiring bola tidak memantul atau tidak dapat

dikuasai, bola boleh di pegang dan segera digiring kembali.

Penilaian : Kecepatan menggiring bola dihitung dari saat aba-aba 'ya' sampai testee melampaui garis finish. Kecepatan menggiring dihitung sampai 0.1 detik.



Gambar 14. Gambar lintasan pada tes *dribbling*

3. Menembak *underbasket (shooting)* selama satu menit

Tujuan : Tes ini untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak ke dalam ring basket

Alat-alat : Bolabasket, stopwatch, ring, pluit, blangko dan alat tulis

Petugas : Pengambil waktu

Pelaksanaan : Pada aba-aba 'siap' testee berdiri bebas dibawah ring dengan bola ditangan. Setelah aba-aba 'ya' testee segera menembak bola ke ring sebanyak mungkin selama satu

menit. Apabila bola mental jauh atau tidak terkuasai lagi, segera ambil bola dan lanjutkan tes.

Penilaian : Setiap bola yang masuk ke ring mendapatkan nilai satu. Apabila waktu aba-aba 'stop' telah diberikan sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan bola masuk tetap mendapatkan nilai.

F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka alat pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan teknik-teknik berikut:

1. Pengumpulan data kemampuan *passing* dengan melakukan tes keterampilan bermain bolabasket, yaitu melempar bola ke dinding sasaran selama 15 detik.
2. Pengumpulan data kemampuan *dribbling* dengan melakukan tes keterampilan bermain bolabasket, yaitu menghitung waktu untuk menggiring bola sesuai dengan arah atau lintasan yang telah ditentukan.
3. Pengumpulan data kemampuan *shooting* dengan melakukan tes keterampilan bermain bolabasket, yaitu memasukkan bola ke ring selama 1 menit.
4. Menetapkan petugas yang akan dilibatkan dalam pelaksanaan penelitian
5. Mempersiapkan dokumen-dokumen dan alat tulis serta kelengkapan lain yang dibutuhkan pada masing-masing pelaksanaan tersebut.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis dalam mengolah data dengan menggunakan rumus presentase dan dikonversi ke norma tes keterampilan teknik dasar bolabasket. Menurut Yusuf (2005:40), yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{n} \times 100$$

Ket : P = Persentase
 F = Frekuensi
 n = Jumlah sampel

Hasil penelitian akan ditransformasikan melalui T-Score lalu untuk menentukan keterampilan secara umum jumlah keseluruhan nilai *shooting*, *passing* dan *dribbling* akan dikalkulasikan sesuai norma tabel sesuai tabel dibawah ini.

Tabel 2. Norma Tabel Keterampilan Bolabasket

No	Jumlah T-Score	Kategori
1	>222	Baik Sekali
2	193 – 221	Baik
3	165 – 192	Cukup
4	136 – 164	Sedang
5	107 – 135	Kurang
6	79 – 106	Kurang Sekali
7	<78	Buruk

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif

Analisis dalam hal ini dimaksudkan sebagai penyajian hasil pengukuran dan analisa data dari tes Kemampuan Teknik Dasar Tim Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium. Kemampuan teknik dasar tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang diperoleh melalui tes yang dilaksanakan pada waktu penelitian. Adapun yang dilakukan adalah tes untuk mengukur kemampuan teknik dasar *shooting*, *dribbling* dan *passing*.

1. Tes *Shooting*

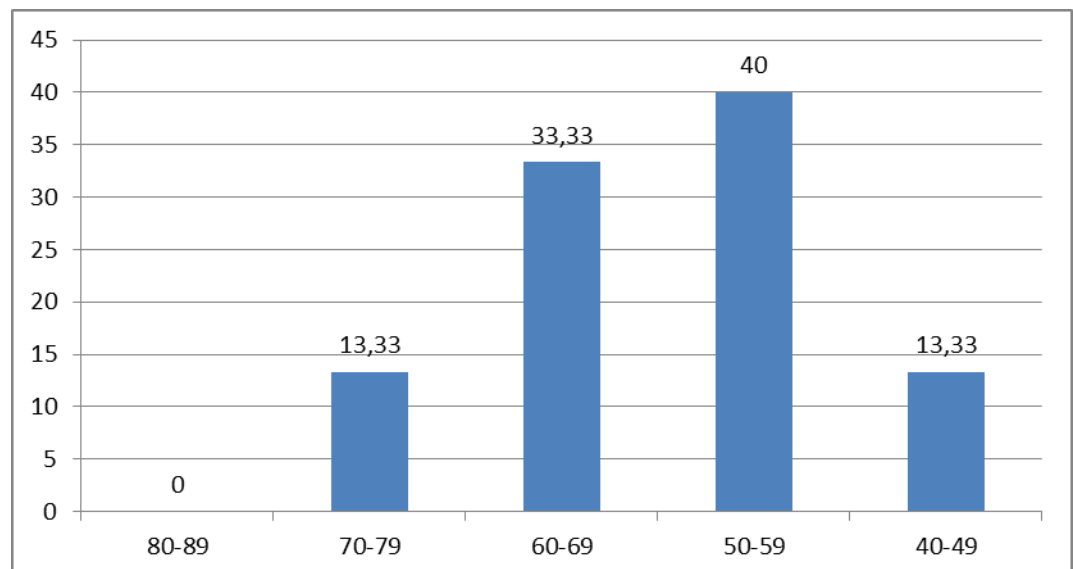
Kemampuan *shooting* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 25, skor terendah 9, mean sebesar 16,2 dan *standar deviasi* sebesar 4,5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Frekuensi T-Score kemampuan *shooting* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Padang

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	13.33%
3	Sedang	5	33.33%
4	Kurang	6	40%
5	Kurang Sekali	2	13.33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *shooting* baik dengan T- Score 70-79, 5 orang (33,33%) memiliki kemampuan *shooting* sedang dengan T- Score 60-69, 6 orang (40%) memiliki kemampuan *shooting* kurang dengan T- Score 50-59, dan 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *shooting* kurang sekali dengan T- Score 40-49

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa kemampuan *shooting* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T-Score 50-59 dengan persentase 40%. Hal ini juga dapat nampak pada gambar histogram berikut ini:



Gambar 15. Histogram distribusi frekuensi kemampuan *shooting*

2. Tes *Dribbling*

Kemampuan *dribbling* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas s Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 14,43, skor terendah 10,44, mean sebesar 12,53 dan *standar deviasi* sebesar 1,49. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

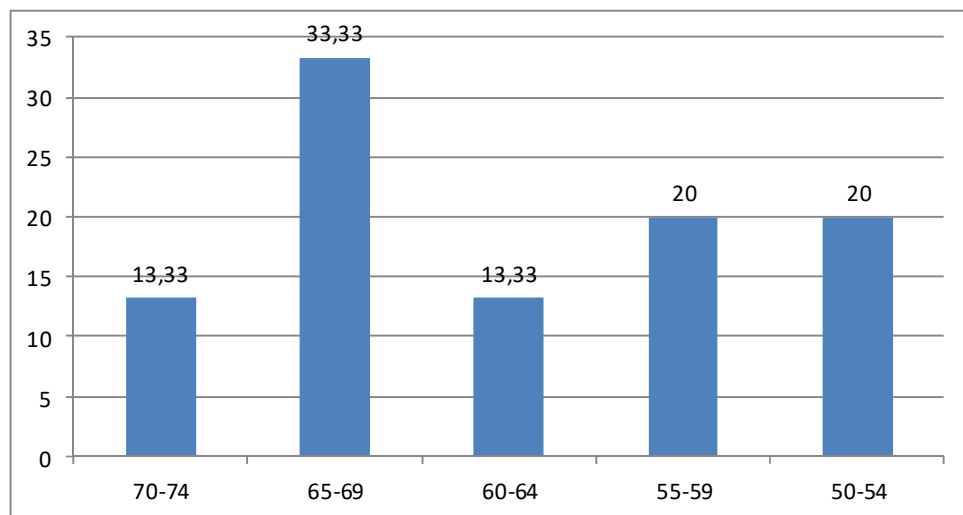
Tabel 4. Frekuensi kemampuan *dribbling* tim bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	2	13,33%
2	Baik	5	33.33%
3	Sedang	2	13,33%
4	Kurang	3	20%
5	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *dribbling* baik sekali dengan T- Score 70-74, 5 orang (33,33%) memiliki kemampuan *dribbling* baik dengan T- Score 65-69, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *dribbling* sedang dengan T- Score 60-64, 3 orang (20%) memiliki kemampuan *dribbling* kurang dengan T- Score 55-59, dan 3 orang (20%) memiliki kemampuan *dribbling* kurang sekali dengan T- Score 50-54.

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kemampuan *dribbling* tim bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium

Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T-Score 65-69 dengan persentase 33,33%. Hal ini juga dapat nampak pada gambar histogram berikut ini:



Gambar 16. Histogram distribusi frekuensi kemampuan *dribbling* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.

3. Tes *Passing*

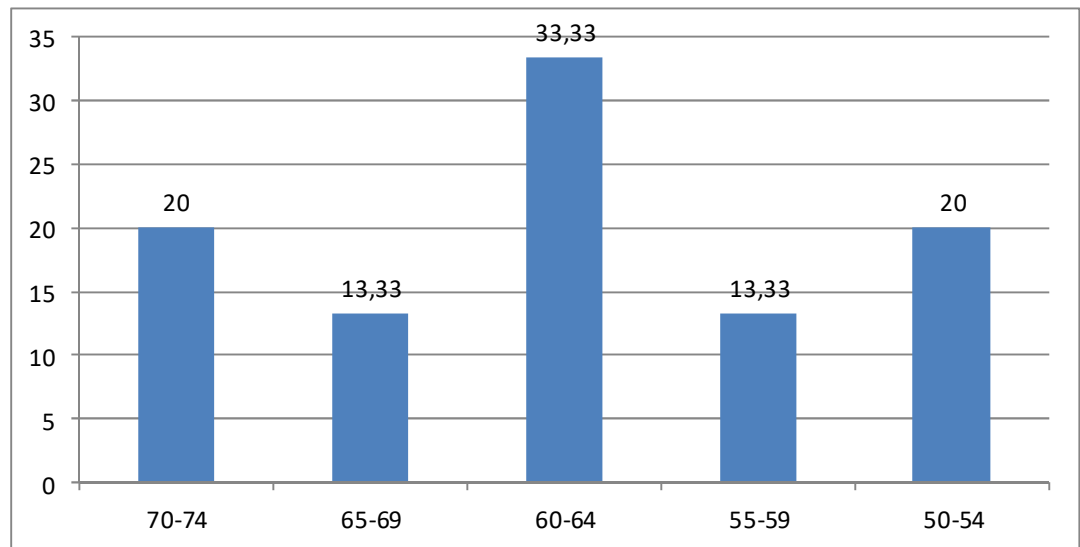
Kemampuan *passing* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 23, skor terendah 17, mean sebesar 20,44 dan *standar deviasi* sebesar 1,96. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Frekuensi kemampuan *passing* tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)
1	Baik Sekali	3	20%
2	Baik	2	13,33%
3	Sedang	5	33,33%
4	Kurang	2	13,33%
5	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 3 orang (20%) memiliki kemampuan *passing* baik sekali dengan T- Score 70-74, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *passing* baik dengan T- Score 65-69, 5 orang (33,33%) memiliki kemampuan *passing* sedang dengan T- Score 60-64, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *passing* kurang dengan T- Score 55-59, dan 3 orang (20%) memiliki kemampuan *passing* kurang sekali dengan T- Score 50-54.

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa kemampuan *passing* tim b Universitas Negeri Padang olabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T-Score 60-64 dengan persentase 33,33%. Hal ini jуда dapat nampak pada gambar histogram berikut ini:



Gambar 17. Histogram distribusi frekuensi kemampuan *passing* Klub bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium.

4. Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket

Keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, angka dari tes dan pengukuran yang dilakukan ditransformasi ke nilai T-Score. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Transformasi nilai keterampilan teknik dasar bolabasket Klubbolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

No	<i>Shooting</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Passing</i>
1	13	13,59	18
2	19	11,51	17
3	9	14,19	20
4	15	11,23	23
5	10	14,43	19
6	14	11,50	20
7	13	14,43	25

8	17	12,51	23
9	19	13,17	22
10	15	10,53	22
11	19	11,22	19
12	17	10,44	21
13	25	14,43	17
14	24	11,31	23
15	14	13,47	18

Transformasi nilai T- Score dari tiap-tiap item tes kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori kemampuan teknik dasar bolabasket. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7 : Kategori keterampilan teknik dasar bolabasket Klub bolabasket Putra Sekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium

No	T-Score <i>Shooting</i>	T-Score <i>Dribbling</i>	T-Score <i>Passing</i>	T-Score Total	Kategori
1	52	58	53	163	Sedang
2	64	68	50	182	Cukup
3	43	55	60	158	Sedang
4	56	69	70	195	Baik
5	45	53	57	155	Sedang
6	54	68	60	182	Cukup
7	52	53	63	168	Cukup
8	60	63	70	193	Baik
9	64	60	67	191	Cukup
10	56	73	67	196	Baik
11	64	69	57	190	Cukup
12	60	73	63	196	Baik
13	76	53	60	189	Cukup
14	74	69	70	213	Baik
15	54	58	53	165	Cukup

Kategori keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri

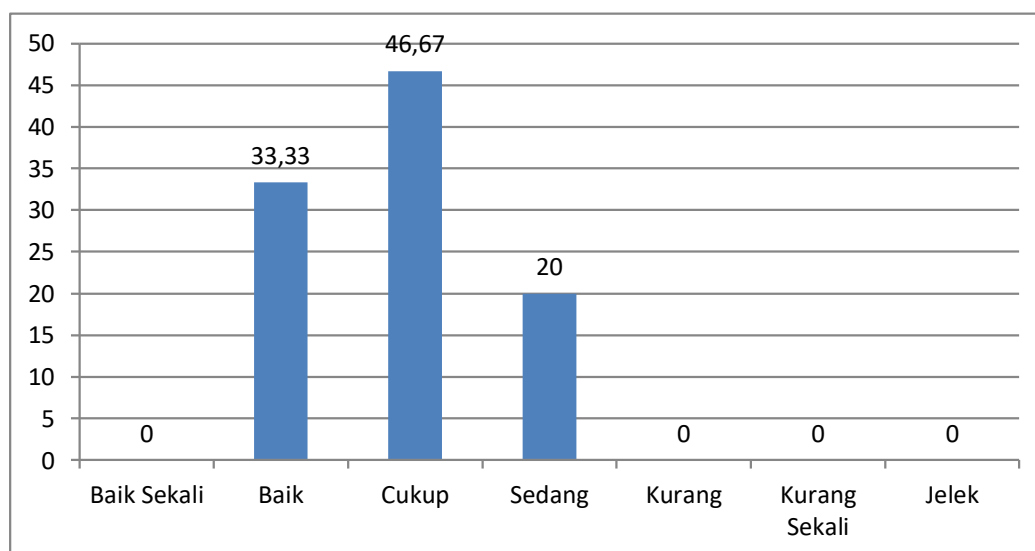
Padang pada tabel 6 diatas, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Frekuensi keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium

No	Jumlah T-Score	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
1	>222	0	0	Baik Sekali
2	193 – 221	5	33,33%	Baik
3	165 – 192	7	46.67%	Cukup
4	136 – 164	3	20%	Sedang
5	107 – 135	0	0	Kurang
6	79 – 106	0	0	Kurang Sekali
7	<78	0	0	Buruk
Jumlah		15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi kategori diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 sampel, 5 orang (33,33%) memiliki kemampuan teknik dasar bolabasket dengan kategori baik, 7 orang (46,67%) memiliki kemampuan teknik dasar bolabasket dengan kategori cukup, dan 3 orang (20%) memiliki kemampuan teknik dasar bolabasket dengan kategori sedang. Dari tabel 7 dapat dijelaskan kemampuan teknik dasar bolabasket putra Sekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada kategori cukup. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram berikut ini;

Gambar 18. Histogram keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang



B. Pembahasan

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Studi Tentang Teknik Dasar Tim Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”, maka pada BAB ini akan membahas hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “bagaimana kemampuan teknik dasar tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan *shooting*, *dribbling* dan *passing*?”. Untuk lebih jelas gambaran dari kemampuan teknik dasar dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*)

Shooting adalah suatu usaha memasukkan bola ke ring lawan dengan tujuan mengumpulkan point atau angka sebanyak-banyaknya agar tim memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) merupakan teknik dasar bolabasket yang merupakan faktor utama yang harus dikuasai seorang pemain bolabasket agar dapat menghasilkan permainan yang baik dan menentukan untuk keberhasilan sebuah tim bolabasket dalam meraih kemenangan. Rata-rata tingkat kemampuan *shooting* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T-Score 50 – 59. Hal ini tentunya belum cukup optimal dalam pencapaian prestasi, maka harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan. Menurut Tara vanderveel dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (tahun 2007) cara latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *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 .

2. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling adalah gerakan lari kesegala arah dengan cara memantulkan bola kelantai agar bola memantul terus-menerus. *Dribbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih

prestasi yang baik dalam permainan bolabasket, *dribbling* yang baik dapat diperoleh dari latihan yang kontinue dan terarah. *Dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, mengatur tempo permainan serta memasukkan bola ke ring lawan. Mengubah arah atau membelok ke kiri atau ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup dan membatasi antara lawan dengan bola.

Sementara rata-rata tingkat kemampuan *dribbling* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T-Score 65 – 69. Hal ini tentunya tidak menguntungkan bagi siswa itu sendiri dalam pertandingan. Walaupun kemampuan teknik dasar yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh kemampuan *dribbling* yang bagus akan sangat mempengaruhi pola permainan tim bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Oleh sebab itu, perlu ditingkatkan dengan latihan *dribbling* yang kontinue dan terarah. Menurut Tara vanderveel dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (tahun 2007), yang dimana dapat dilakukan dengan cara mengulang latihan *dribbling* dengan cara peningkatan latihan yang dimana biasanya hanya melakukan *slow dribbling* dan meningkatkan latihan dengan melakukan *speet dribbling*.

3. Kemampuan mengoper bola (*passing*)

Passing adalah merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu pemain ke pemain lain dengan mengoper bola menggunakan tangan. Pada permainan bolabasket kemampuan mengoper atau memindahkan bola (*passing*) merupakan mengoper bola dan membentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian lainnya. *Passing* merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan bolabasket, apabila seseorang tidak bisa melakukan *passing* berarti tidak bisa bermain bolabasket. Rata-rata kemampuan *passing* tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada T- Score 60 – 64. Hal ini tentunya belum optimal dalam pencapaian prestasi oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan. Menurut Tara vanderveel dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (tahun 2007), peningkatan latihan dapat dilakukan dengan cara latihan Drill yang dilakukan dengan cara berpasangan dan juga dengan cara berkelompok.

4. Kemampuan teknik dasar bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan atraktif. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari

unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, Klub terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan itu. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai dengan selanjutnya akan dapat memudahkan untuk mengkombinasikan teknik-teknik dasar dalam situasi yang menunjang permainan dengan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

Setelah melakukan tes pada masing-masing teknik dasar pada permainan bolabasket, maka dapat ditarik kesimpulan tentang kemampuan teknik dasar bolabasket tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Rata-rata kemampuan teknik dasar bolabasket tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini terbanyak berada pada kategori cukup dengan T- Score 165-192. Hal ini tentunya belum optimal dalam pencapaian prestasi oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam bolabasket banyak hal yang terjadi dilapangan, seperti akan terjadi aksi penyerangan

dan pertahanan, dan semua itu membutuhkan keterampilan teknik bolabasket yang baik agar dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi dilapangan. Namun, kemampuan teknik dasar tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dimiliki sekarang masih berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilakukan secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kemampuan teknik dasar yang lebih baik lagi.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori KURANG persentase 40%.
2. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori BAIK dengan persentase 33,33%.
3. Kemampuan mengoper bola (*passing*) tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori SEDANG dengan dengan persentase 33,33%.
4. Kemampuan bermain bolabasket tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori CUKUP dengan persentase 46,67%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dan kesimpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran- saran yang dapat mengatasi masalah yang ditemui alam permainan bolabasket kepada:

1. Kepala Sekolah sebagai evaluasi perkembangan Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
2. Guru Olahraga sebagai masukan dalam materi pembelajaran Bolabasket di sekolah.
3. Pelatih bolabasket sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket bagi Klub putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
4. Atlet sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar Bolabasket

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basket Ball*. Semarang : Karangturi
- Fardi, Adnan (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang:UNP
- PP. PERBASI.(2012). *Pengaturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PERBASI.
- Imam Sodikoen. (1991). *Pembinaan Prestasi Bola Basket di PGSD*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Dikbud.
- Imam Sodikoen. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Madri, S. (2012). *The Basic Learning Basket Ball Technique*. Padang : Sukabina Press
- Mawardi Efendi. (2007). *Buku Pedoman Akademik*. Padang : FIK UNP
- Mochamad Arifin. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Surabaya : Diktat=
- Suharsimi Arikunto. (2002). "Manajemen Penelitian". Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto.(2010). *Prsedur Penelitian*.Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Rusdiaman. (2014). *Survey Teknik Dasar Permainan*. <http://amankrusdiaman.blogspot.com/2014/03/survei-teknik-dasar-permainan.html>. Diakses Pada 2 Desember 2015
- Witarsyah. (2005). *Bola Basket Pendalaman*. Padang : FIK UNP.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Ganesa

Lampiran 1

Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Atlet Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan

No	Nama	HasilTes		
		Shooting	Dribbling	Passing
1	Adnan M	13	13,59	18
2	Calvien	19	11,51	17
3	Gerardi	9	14,19	20
4	Ahmad	15	11,23	23
5	Bintang	10	14,43	19
6	Dedi	14	11,50	20
7	Nopri	13	14,43	21
8	Reyzki	17	12,51	23
9	Iqbal	19	13,17	22
10	Aldi	15	10,53	22
11	Ardhy	19	11,22	19
12	Reza	17	10,44	21
13	Hazma	25	14,43	20
14	Junijas	24	11,31	23
15	Farhan	14	13,47	18

Tabel 9. Hasil T-Score Tes Ketrampilan Bermain Bolabasket Atlet Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan

No	Nama	HasilTes		
		Shooting	Dribbling	Passing
1	Adnan M	52	58	53
2	Calvien	64	68	50
3	Gerardi	43	55	60
4	Ahmad	56	69	70
5	Bintang	45	53	57
6	Dedi	54	68	60
7	Nopri	52	53	63
8	Reyzki	60	63	70
9	Iqbal	64	60	67
10	Aldi	56	73	67
11	Ardhy	64	69	57
12	Reza	60	73	63
13	Hazma	76	53	60
14	Junijas	74	69	70
15	Farhan	54	58	53

Lampiran 2

Dokumentasi Penelitian



Gambar 19. Persiapan Tes *Dribbling*



Gambar20. Persiapan Tes *Passing*



Gambar 21. Tes Pengukuran *Passing*



Gambar 22. Tes Pengukuran *Passing*



Gambar 23. Tes Pengukuran *Shooting*



Gambar 24 . Tes engukuran *Shootin*



Gambar 25. Tes Pengukuran *Dribbling*



Gambar 26. Tes Pengukuran *Dribbling*