

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PEMAIN BOLABASKET DALAM
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI DI SMA
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

VUTI AYSA RAHMA

NIM: 20086554

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

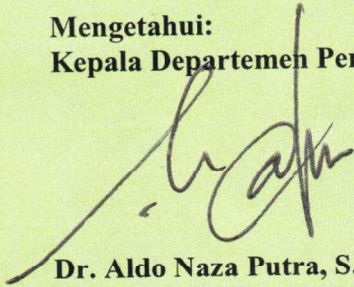
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP
Nama : Vuti Aysa Rahma
NIM : 20086554
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

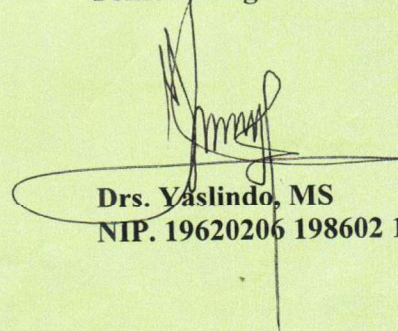
Padang, Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vuti Aysa Rahma
NIM : 20086554

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul


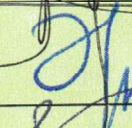
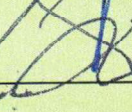
Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket Dalam Kegiatan
Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS
2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Pemain BolaBasket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2024
Yang membuat pernyataan



Vuti Aysa Rahma
NIM. 20086554

ABSTRAK

Vuti Aysa Rahma(2024) Tingkat Keterampilan Dasar Pemain BolaBasket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan keterampilan dasar pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dimana menunjukkan prestasi yang diraih kurang memuaskan, dalam hal ini beberapa permainan yang telah dilakukan siswa tersebut masih kurang biasa mengontrol bola, kurang tepat sasaran melempar bola ke teman, dan kurang tepat lemparan bola ke ring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan Keterampilan Dasar Bermain BolaBasket Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang di lakukan pada tanggal Agustus-September terhadap Siswa Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Unp yang mengikuti kegiatan pengembangan diri permainan bolabasket berjumlah 26 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 26 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *chest pass*, tes menggiring bola(*dribbling*), tes menembakkan bola ke ring(*shooting*). Sedang kan teknik analisis data statistik menggunakan rumus presentase dan konversi ke norma tes keterampilan teknik dasar bolabasket.

Hasil penelitian ini adalah dapat dilihat deskripsi tingkat keterampilan dasar pemain bolabasket dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP pada teknik *passing* menunjukkan di bawah rata-rata, *dribbling* menunjukkan di bawah rata-rata, *shooting* menunjukkan di atas rata-rata, dan tingkat keterampilan dasar menunjukkan di atas rata-rata.

Kata kunci: kemampuan *passing*, kemampuan *dribbling*, kemampuan *shooting*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP ”**. Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang.

Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberi izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan penyelesaian proposal penelitian ini.
2. Bapak Prof. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd Ketua Departemen beserta staf pengajar departemen Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs.Yaslindo, MS selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan bapak Frizki Amra, S.Pd, M.Pd selaku dosen Penguji.
6. Seluruh staf dan karyawan akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan proposal penelitian ini.
7. SMA Pembangunan Laboratorium UNP beserta kepala sekolah dan staff, bapak, ibu guru yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian dan kepada siswa-siswa SMA Pemabangunan Laboratorium UNP yang terlibat dan berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan penelitian.
8. Kepada Orang tuaku bapak Tarmizi, SH dan Ibu Elly Herawati yang tercinta , beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, semangat, arahan, motivasi, serta selalu mendoakan kelancaran selama penulisan ini.
9. Seluruh teman-teman saya yang sudah selalu memberi dukungan dan semangat terhadap pengerjaan penyelesaian proposal penelitian saya ini.

Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih ke seemua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Padang, Januari 2024

Vuti Aysa Rahma

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Olahraga Bolabasket	7
2. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	8
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 47
B. Keterbatasan Penelitian..... 47
C. Saran..... 49

DAFTAR PUSTAKA 51

LAMPIRAN 53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Penilaian Kemampuan Teknik Dasar <i>Passing</i>	30
3. Penilaian Kemampuan Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	32
4. Penilaian Kemampuan Teknik Dasar <i>Shooting</i>	33
5. Konversi skala 5	36
6. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	37
7. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	39
8. Distribusi frekuensi <i>shooting</i> siswa dalam kegiatan pengembangan diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	40
9. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa dalam kegiatan pengembangan diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik melempar bola sitinggi dada (<i>chest pass</i>)	11
2. Teknik mengoper bola pantul (<i>bounce pass</i>)	12
3. Teknik mengoper bola diatas kepala (<i>overhead pass</i>)	14
4. Teknik menggiring bola (<i>dribbling</i>).....	17
5. Teknik menembak dengan satu tangan (<i>one hand set shot</i>).....	19
6. Tembakan <i>lay up</i>	20
7. Tembakan <i>jump shoot</i>	21
8. Tembakan <i>free throw shot</i>	22
9. Kerangka konseptual.....	24
10. Tes kemampuan <i>chess pass</i>	30
11. Tempat pelaksanaan <i>dribbling test</i>	31
12. Tes <i>medium shoot</i>	33
13. Histogram <i>Passing</i> siswa dalam kegiatan pengembangan diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	38
14. Histogram <i>Dribbling</i> Siswa dalam kegiatan pengembangan diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	39
15. Histogram <i>Shooting</i> siswa dalam kegiatan pengembangan diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP	41
16. Histogram Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa dalam kegiatan pengembangan diri Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga paling populer, penggemar bolabasket yang berasal dari segala usia merasa bolabasket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Begitu juga di Indonesia, permainan bolabasket banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, dari anak kecil, remaja sampai orang dewasa sekalipun menyukai permainan bolabasket. Selain itu jika dilakukan secara teratur akan memperoleh banyak manfaat, seperti menjaga tubuh tetap sehat, serta menunjang perkembangan fisik, mental, dan sosial.

Bolabasket adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang, dari masing-masing kelompok/tim melakukan mengiring bola, mengoper bola, dan berusaha memasukkan bola ke dalam ring dengan tujuan dapat mencetak poin sebanyak-banyaknya sehingga dapat memperoleh kemenangan. Menurut FIBA (2020 :4) Pertandingan basket dilakukan oleh setiap tim yang memiliki 5 anggota inti dengan membawa cadangan dibangku cadangannya melawan tim musuh dengan beranggotakan yang sama. Target dari setiap tim adalah mencatat angka kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya serta berupaya mencegah lawan untuk menciptakan angka. Setiap turnamen akan dipimpin oleh 3 *referee*, *table officials* dan *commissioner*. Pemenang untuk pertandingan ditentukan dengan banyaknya kelompok yang menciptakan angka terbanyak pada akhir waktu pertandingan.

Bolabasket merupakan olahraga yang membutuhkan kerja sama tim. Selain itu, terdapat unsur-unsur penting dalam permainan bolabasket yaitu: unsur kondisi fisik, dengan kondisi fisik yang baik maka para pemain akan menampilkan permainan terbaiknya. Beberapa komponen unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain bola basket yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi. Unsur teknik, teknik dasar merupakan unsur paling penting dimiliki oleh pemain bolabasket, apabila pemain memiliki teknik yang baik maka akan menampilkan permainan yang terbaik. Teknik dasar dalam bolabasket seperti *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Unsur mental/psikologi, merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh pemain bolabasket, memiliki mental yang baik merupakan keharusan bagi pemain bolabasket. Unsur program latihan, atlet basket yang profesional biasanya memiliki program latihan yang terstruktur dan terprogram dari seorang pelatih. Apabila seseorang memiliki program latihan yang baik maka semakin baik pula teknik yang dimilikinya. Unsur sarana dan prasarana, fasilitas yang lengkap serta memadai juga menjadi pendukung performa atlet dalam bermain bolabasket. Dari unsur-unsur di atas dapat ditentukan bahwa seorang pemain basket yang handal harus menguasai unsur di atas, yaitu unsur kondisi fisik, unsur teknik, unsur mental/psikologi, unsur program latihan, dan unsur sarana dan prasarana. Dari unsur-unsur di atas dalam permainan bolabasket unsur yang paling utama yang perlu dikuasai oleh pemain bolabasket adalah teknik dasar.

Sebagai seorang atlet bolabasket harus menguasai teknik dasar, teknik dasar tersebut merupakan salah satu faktor mendasar agar tercapainya prestasi olahraga. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolabasket penting untuk meningkatkan kualitas individu agar mampu menunjang permainan tim (Altavilla, D'Isanto & Francesca, 2020). Dalam bolabasket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna menunjang kemampuan individu pemain yaitu, seperti: *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (Temmassonge, 2020).

Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar seseorang dapat berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka, *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan, *Shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring untuk memperoleh nilai. Keterampilan di atas merupakan modal yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket yang handal. Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Melaksanakan pengukuran tes keterampilan teknik dasar bolabasket seharusnya dilakukan untuk mengetahui hasil dari latihan para pemain bolabasket tersebut, sudah sejauh mana keefektifan dalam berlatih (Wicaksono, B., R., Dkk, 2019). Terlebih tes pengukuran keterampilan teknik

dasar bolabasket yaitu: *dribble*, *passing* dan *shooting* yang merupakan gerak dasar dalam permainan bolabasket (Yaqin, M. A. 2013). Dari hasil pengukuran ini dapat mengetahui tingkat kemampuan para pemain dalam menguasai teknik dasar permainan bolabasket.

Olahraga bolabasket juga tertuang pada bidang pendidikan khususnya dalam mata pelajaran jasmani disekolah. Oleh karena itu hal ini sebenarnya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para siswa untuk mengenal bolabasket khususnya pada kegiatan pengembangan diri bolabasket yang ada disekolah membuat menarik minat para siswa menggemarnya. Olahraga basket merupakan salah satu olahraga yang banyak peminat di sekolah. Dengan adanya pengembangan diri yang bersifat kegiatan fisik dapat memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa dalam olahraga bolabasket.

Setelah di lakukan observasi di SMA Pembangunan Laboratorium UNP terdapat beberapa hal yang perlu di perhatikan, dalam hal ini dapat di lihat bahwa siswa tersebut masih kurang biasa mengontrol bola, kurang tepat sasaran saat melempar bola ke teman, dan kurang tepat saat menembakkan bola ke ring, sehingga menunjukkan prestasi yang diraih kurang memuaskan. Oleh karena itu, pentingnya mengetahui tingkat keterampilan dasar siswa dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait pada teknik dasar khususnya pada teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting* serta keterampilan siswa dalam bermain bola basket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar, yaitu sebagai berikut:

1. Pentingnya teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket.
2. Pentingnya teknik dasar *passing* dalam permainan bolabasket.
3. Pentingnya teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket.

C. Pembatasan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada teknik dasar bola basket yang meliputi:

1. Teknik dasar *passing* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Teknik dasar *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan *passing* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

2. Bagaimana tingkat kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
3. Bagaimana tingkat kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
4. Bagaimana tingkat keterampilan dasar pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk melihat tingkat kemampuan *passing* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk melihat tingkat kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk melihat tingkat kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Untuk melihat tingkat keterampilan dasar pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang rinci terhadap tingkat keterampilan bola basket, sehingga dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kualitas latihan.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan khususnya pada peneliti dan pihak-pihak yang terkait dalam mempertimbangkan pemberian variasi latihan bola basket kepada siswa SMA.