TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR kLUB BOLABASKET PUTRA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar sarjana

PRIMA RANDA
1203306/2012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016

HALAMAN PENGSAHAN SKRIPSI

Judul	**: Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub BolaBasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang**
Nama	**: Prima Randa**
Nim/BP	**: 1203306/2012**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2016

Disetujui oleh,

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Nirwandi, M.Pd	**Drs. Zarwan, M.Kes**
NIP. 19580914 198102 1 001	**NIP.19611230 198803 1 003**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Halaman Pengesahan Skripsi

Nama : Prima Randa
NIM :1203306

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Uiversitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Zarwan, M,Kes	
Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA	
Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	
Anggota	: Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar karya saya sendiri.sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah lazim.

Padang, Agustus 2016

Menyatakan

Prima Randa

ABSTRAK

Prima Randa (2016) : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Padang adalah salah satu sekolah dimana olahraga bolabasket menjadi ektrakurikuler yang banyak diminati. Dari beberapa kali pertemuan latihan derngan Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Uiversitas Negeri Padang, penulis tertarik untuk melalukan penelitian di klub Bolabasket Sekolah Menenngah Atas Pembangunan Laboratorium. Tujuannya agar hasih dari penelitian ini berguna nantinya untuk memotifasi atlet agar memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik lagi, dan juga berguna bagi skolah untuk lebih memberikan semangat dan motifasi agar klub Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium menjadi lebih berprestasi.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang 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 Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori kurang dengan nilai T- Score 50-59 dan persentase 40%. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang 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 Padang terbanyak berada pada kategori sedang dengan nilai T-Score 60-64 dan persentase 33,33%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat keterampilan bermain bolabasket atlet putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang termasuk dalam kategori cukup.

Kata kunci : Keterampilan Teknik Dasar BolaBasket

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadirat 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 PembimbingI 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**
KATA PENGANTAR.....**ii**
DAFTAR ISI..... **iv**
DAFTAR TABEL.....**vi**
DAFTAR GAMBAR..... **vi**
DAFTAR LAMPIRAN..... **viii**

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 (*Passing*)..... 11
   3. Menggiring (*Dribble*)..... 17
   4. Menembak (*Shooting*)..... 28
B. Penelitian yang Relevan..... 31
C. Kerangka konseptual..... 32
D. Pertanyaan Penelitian…….. 34

BAB III RANCANGAN PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 35
B. Subjek Penelitian..... 35
C. Tempat Penelitian..... 36
D. Prosedur Penelitian..... 36
E. Instrumen Penelitian..... 36

F. Teknik Pengumpulan Data 40

G. 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 1. Jumlah Atlet Bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboraturium yang Menjadi Populasi Penelitian 35
Tabel 2. Frekuensi kemampuan shooting tim bola basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboraturium 41
Tabel 3. Frekuensi kemampuan dribbling tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan laboratorium 41
Tabel 4. Frekuensi kemampuan passing tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium 43
Tabel 5. Transformasi nilai keterampilan bermain bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium 45
Tabel 6. Kategori keterampilan bermain bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium 46
Tabel 7. Frekuensi keterampilan teknik dasar bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium 47
Tabel 8. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket..... 47
Tabel 9. Hasil T-Score Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pegangan bola 13
Gambar 2. Tolakan saat melepas bola..... 14
Gambar 3. *Bounce pass Operan* Pantul 15
Gambar 4. *Baseball pass* (operan baseball) 16
Gambar 5. *Over head pass* (operan di atas kepala)..... 17
Gambar 6. *Dribbling bola basket* 19
Gambar 7. *Control dribble* 22
Gambar 8. *Speed dribble*..... 23
Gambar 9. *Foot fire dribble* 25
Gambar 10. *Retreat dribble*..... 26
Gambar 11. *Reserve dribble*..... 27
Gambar 12. *Behind - the back dribble* 28
Gambar 13. Daerah sasaran pada tes passing..... 38
Gambar 14. Lintasan pada tes dribbling 39
Gambar 15.Histogram distribusi frekuensi kemampuan *shooting* 42
Gambar 16. Histogram distribusi frekuensi kemampuan *dribbling.*..... 44
Gambar 17. Histogram distribusi frekuensi kemampuan *passing*..... 46
Gambar 18. Histogram keterampilan teknik dasar bola basket tim bola basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang 49
Gambar 19. Persiapan Tes *Dribbling*..... 59
Gambar 20. Pesiapan Tes *Passing*..... 59
Gambar 21. Persiapan tes *Passing*..... 60
Gambar 22. Pesiapan Tes *Passing*..... 60
Gambar 23. Tes Pengukuran *Shooting*..... 61
Gambar 24. Tes Pengukuran *Shooting*..... 61
Gambar 25. Tes Pengukuran *Dribbling*..... 62
Gambar 26. Tes Pengukuran *Dribbling* 62
Gambar 27. Foto Bersama Atlet Bolabasket..... 63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket Atlet Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Padang 55

Lampiran 2. Dokumentasi 58

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 pada tahun 1948 permainan bolabasket diperlombakan untuk pertama kalinya di PON I di Solo. Pada awal masa kemardekaan 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 melihatkan kinerjanya. Dimana perkembangan bolabasket Indonesia cukup menjanjikan di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari adanya kompetensi 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 pelajarpun masih banyak diadakan kompetisi-kompetisi bolabasket. Sehingga pada saat sekarang ini para pelatih olahraga bolabasket berlomba-lomba untuk melatih dan mendidik Klub nya sehingga Klub nya menjadi Klub yang berprestasi dan menjadi juara pada kompetisi-kompetisi yang diikutinya.

Permainan bolabasket, merupakan pemainan 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 *drible*, 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 Aatas Pembangunan Padang adalah salah satu skolah yang di mana olah raga bolabasket menjadi ekskuk faforit. Dari beberapa kali pertemuan latihan drngan Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium penulis tertarik untuk melalukan penelitian di klub Bolabasket Sekolah Menenngah Atas Pembangunan Laboratorium. agar hasih dari penelitian nantinya berguna untuk memotifasi atlet untuk memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik laagi, dan berguna bagi skolah untuk lebih memberikan semangat dan motofasi 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. Taknik 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 Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dan terlalu luasnya permasalahan yang diteliti serta keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini tidak semua faktor yang teridenfikasi 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 *Klub*putra Seekolah Me Seekolah Menengah Aatas nengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimanakah kemampuan teknik *passing* bolabasket Klub putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimanakah kemampuan teknik *shooting* bolabasket Klub putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling* bolabasket Klub putra Pemb Seekolah Menengah Aatas Pangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang .
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik *passing* bolabasket Klub putra Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui kemampuan teknik *shooting* bolabasket Klub Seekolah Menengah Aatas 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 Bolab Seekolah Menengah Aatas asket Putra 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 Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium.
4. Atlet sebagai motifasi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar Bolabasket.

5. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

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 kompakan tim, baik dalam posisi *defence* maupun *offense*.

Arifin (2004:16) menjelaskan bahwa "bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang komplek dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain

bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang".

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam 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 kedalam yaitu 5 detik. keliling bola yang digunakan dala 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 kegaris 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-usur gerakan yang kompleks dan atraktif. Artinya gerakan-gerakan yag 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 usur 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 efesiensi 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 dikelompokan dalam teknik: mengoper (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*running*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivotting*), 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 (s*trength*), 2). Kelenturan (*fleksibility*), 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. *Timming.* 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).

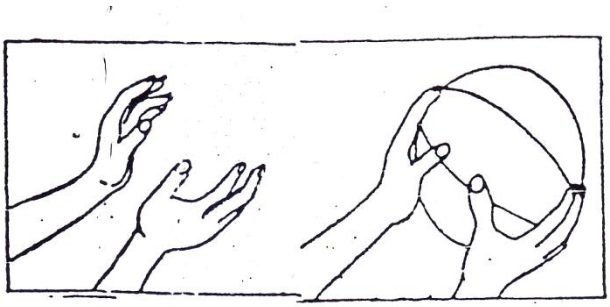
Dalam permainan bolabasket ada beberapa macam operan yang sering digunakan: *chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan pantul), *baseball pass* (operan baseball), *over head pass* (operan diatas kepala). Madri (2012:52)

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 seenaknya 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.

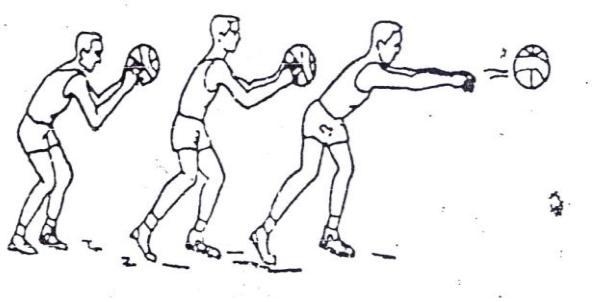
d. Tekuk lutut dan sedikit membonggkokkan badan secara wajar.

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 melangkahkan 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:

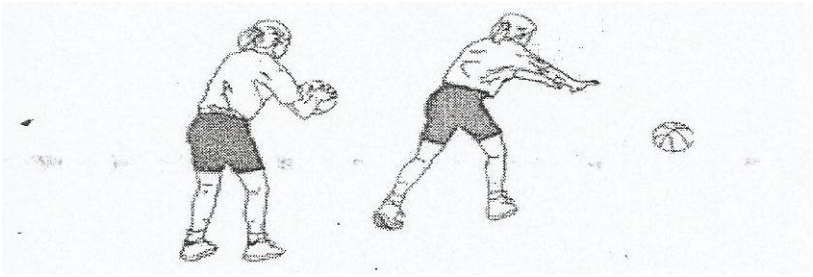
a. Posisi berdiri pada umumnya kurang rileks
b. Bola sering dipegang hanya dengan jari tangan saja atau dengan seluruh telapak tangan, sehingga bola kurang mantap berada dalam pegangan.
c. Tidak melangkahkan salah satu kaki ke depan.

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 pelaksanaanya 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.

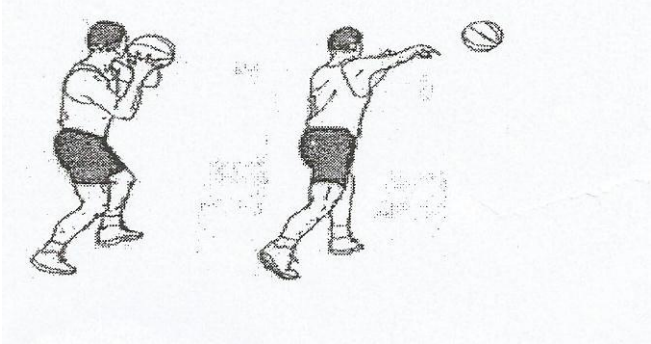


Gambar 3. *Bounce pass* operan pantul

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.

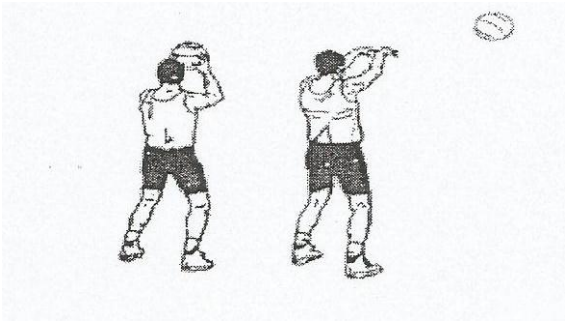


Gambar 4. *Baseball pass* (operan baseball)

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.

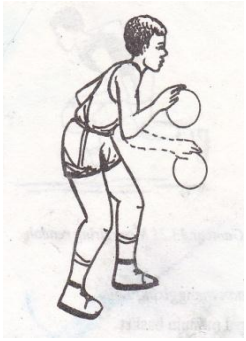
Adnan, Fardi (1999:32) mengemukakan bahwa "*dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disyahkan oleh peraturan". Keterampilan ini juga merupakan kemahiran dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket. Untuk membawa maju bola pemain harus memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai dengan 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) Mengiring bola tinggi bertujuan untuk kecepatan), 2) Mengiring 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 *Dribling* 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 *dribbiling* bolabasket sangat di butuhkan karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka dapat melakukan suatu gerakan melakukan *dribbiling* 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 *dribbiling* 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 seseorng 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) mejelaskan 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 menganggu 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 malakukan *dribble* dengan tangan yang mengambil posisi melindungi

bola dari *defender*. Pertahankan posisi *dribble* setinggi lutut dan *dribble* dengan irama yang konstan. Tangan yang digunkan 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.

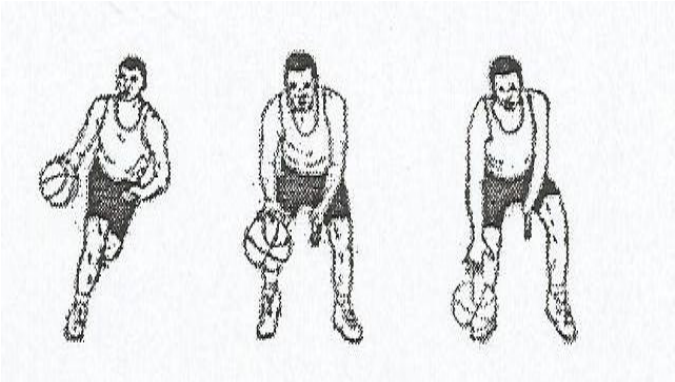
g. Foot fire dribble

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 kesimbangn dan kontrol prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.

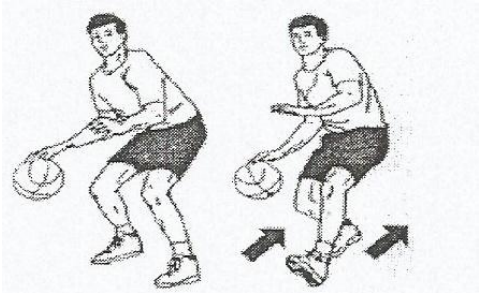


Gambar 9. *Foot fire dribble*

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

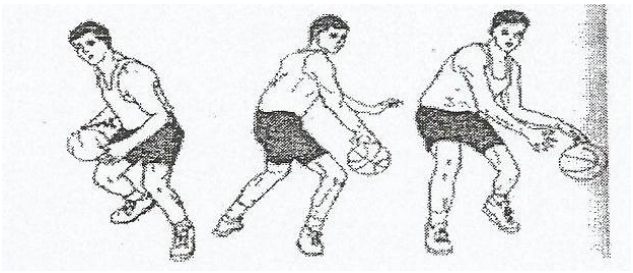
Dalam permainan bolabasket gerakan *crossover dribble* ini penting dalam menyusuri lapangan dengan jarak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka peluang untuk menembak. Keefektifan dalam melakukan dribble cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan *dribble* 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.

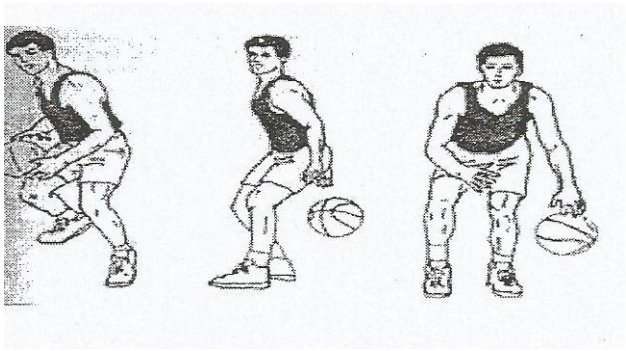


Gambar 11. *Reserve dribble*

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 jejakan 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-kompenen 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 perjudul 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

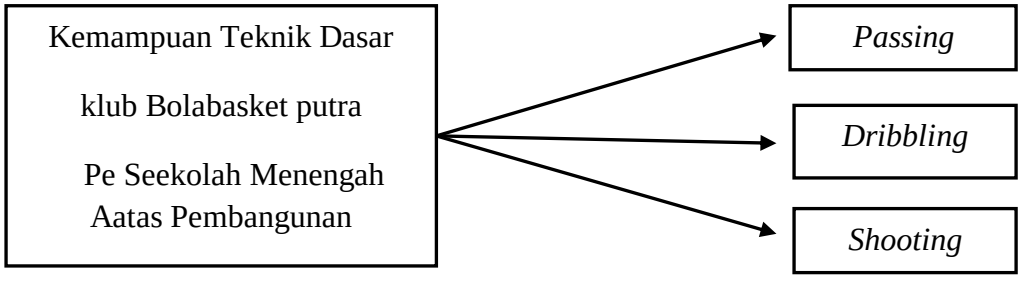
Berdasarkan kajian teori diatas yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar Klub bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Teknik dasar bolabasket tersebut meliputi *passing, dribbling, shooting.*

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 sebagi berikut:

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

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*) klub bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori KURANG persentase 40%.
2. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) klub bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori BAIK dengan persentase 33,33%.
3. Kemampuan mengoper bola (passing) klub bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang terbanyak berada pada kategori SEDANG dengan dengan persentase 33,33%.
4. Kemampuan bermain bolabasket klub bolabasket putra Seekolah Menengah Aatas 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 Seekolah Menengah Aatas 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 Seekolah Menengah Aatas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
4. Atlet sebagai motifasi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar Bolabasket.
5. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

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