

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING*, *DRIBLING* DAN
SHOOTING ATLET BOLABASKET CLUB NEBULAR SIULAK
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai salah satu memenuhi persyaratan guna memperoleh sarjana
pendidikan sastra satu (S1)*



**MIKE OKTA MILIA
NIM.16087196**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSTUJUAN

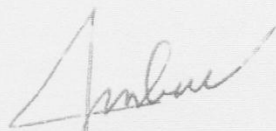
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing, Dribling* dan
Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten
Kerinci

Nama : Mike Okta Milia
Nim : 16087196
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

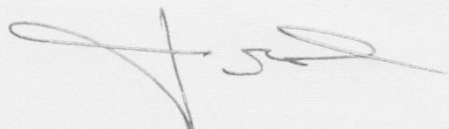
Padang, Februari 2020

Disetujui oleh :
Pembimbing



Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

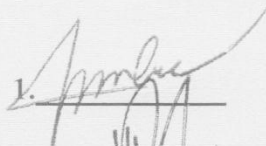
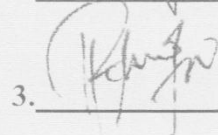
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mike Okta Milia
Nim : 16087196

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing, Dribling* dan *Shooting* Atlet
Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci

Padang, Februari 2020

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	1. 
2. Sekertaris	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing*, *Dribling* dan *Shooting* Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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 2020

Yang membuat pernyataan



Mike Oka Milia
NIM. 16087196

ABSTRAK

Mike Okta Milia. 2020. Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing, Dribbling* dan *Shooting* Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci

Permasalahan penelitian adalah Seberapa tinggi kemampuan teknik dasar *passing, dribbling* dan *shooting* pada atlet bolabasket putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bermain bolabasket (*passing, dribbling* dan *shooting*) Pada atlet bolabasket putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci.

Populasi dalam skripsi ini adalah atlet bolabasket putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Karena jumlahnya terbatas yaitu 15 orang, maka semua populasi diambil untuk dijadikan sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Sesudah sampel dipilih maka dilakukan pengumpulan data dengan pencatatan data tes keterampilan bolabasket.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Hasil penelitian perhitungan menggunakan rumus teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persen tingkat keterampilan bermain bolabasket. Dari hasil perhitungan, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan teknik dasar bermain bolabasket atlet putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci bahwa keterampilan teknik dasar (*passing, dribbling* dan *shooting*) pada atlet bolabasket putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci diperoleh hasil sebanyak 9 pemain (60,00%) dengan kategori sedang, sebanyak 3 pemain (20,00%) dengan kategori sebagian cukup dan sebanyak 3 pemain (20%) dengan kategori Kurang.

Kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar *passing, dribbling* dan *shooting* atlet bolabasket putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci termasuk dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “**Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing, Dribling Dan Shooting* Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci**”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Ali Asri Ibunda Ermilisnarti yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Doni, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan, Yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ishak Aziz., M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing.

5. Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd dan bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd.,M.Pd selaku kontributor.
6. Coach Ragil Marwa , Rones Setiawan selaku pembina dan pelatih klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci,
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kakak Ravika Ulia Utami dan adik Mhd Afridhol tersayang yang selalu mendoakan.
9. Partner Nia Okta Yulia yang selalu memberikan dukungan dan ikut membantu dalam penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman Kepelatihan Olahraga Bp 2016 yang memberi dukungan dan bantuan.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	

A. LatarBelakang Masalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	6
C. PembatasanMasalah	6
D. PerumusanMasalah	7
E. TujuanPenelitian	7
F. ManfaatPenelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket	9
2.2 Pengertian Olahraga Bola Basket.....	12
2.3 Hakikat Teknik Permainan Bola Basket	17
a. Teknik Melempar menangkap (<i>passing</i>).....	18
b. Teknik Menggiring (<i>Dribling</i>)	23
c. Teknik Menembak (<i>Shooting</i>).....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka konseptual	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Variabel Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Jenis dan Sumber Data	45
F. Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kompetisi yang diikuti atlet klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci	5
2. SampelPopulasiPenelitian.....	38
3. Norma Nilai Kecakapan Bermain Bola Basket.....	47
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Bola Basket.....	52
5. Grafik Frekuensi Data Kemampuan Bola Basket	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	15
2. Papan Pantul.....	16
3. Teknik melempar bola di depan dada (<i>chest pass</i>)	21
4. Lemparan Atas Kepala (<i>Over Head Pass</i>).....	22
5. Mengoper bola pantul (<i>Bounce pass</i>).....	23
6. Teknik Menggiring Bola Rendah dan Tinggi	25
7. Menembak dengan satu tangan (<i>one hand set shoot</i>).....	27
8. Tembakan Dua Tangan Diatas Kepala.....	28
9. Tembakan (<i>lay-Up</i>)	29
10. Gerakan <i>viptot</i>	30
11. Daerah Sasaran Kemampuan <i>Chestpass</i>	42
12. Tes menggiring Bola Basket	44
13. Memasukkan Bola ke dalam Ring Basket	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan.....	58
2. Tabel T- Score.....	64
3. Biodata atlet klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci	66
4. Data Penelitian Tes	67
5. Norma Nilai Kecakapan Bermain Bola Basket.....	68
6. Distribusi frekuensi data penelitian.....	69
7. Tabel Interval Kelas Interval Kelas T skor	71
8. Tabel <i>Passing</i> T skor.....	72
9. Tabel <i>Dribble</i> T skor.....	73
10. Tabel <i>Shooting</i> T skor	74
11. Dokumentasi	75
12. Surat Izin Penelitian	79
13. Balasan Penelitian	80
14. Surat Validasi Alat	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Prestasi olahraga suatu negara, dapat membuat negara tersebut dikenal dan dikagumi oleh seluruh penduduk dunia. Salah satu contoh adalah Negara Amerika Serikat. Tidak semua orang mengetahui tempat-tempat wisata yang ada di Amerika, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Amerika adalah negara terkuat dalam bolabasket. Oleh sebab itulah, negara ini dikenal oleh dunia.

Permainanbola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air, itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bolabasket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI).

Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab PERBASI) (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 202).

Kemampuan adalah Kesanggupan Seseorang Untuk Melakukan Sesuatu Yang Dimiliki dan kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif

. dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan *Lay up*, dan 6) Merayah (Sodikun,1992:48).

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes prestasi (*achievement test*), yaitu tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto, 2006 :150-151).

Berdasarkan penjelasan di atas maka tes yang diberikan dalam penelitian ini meliputi 3 jenis tes,yaitu:

- 1) Memantulkan bola ke dinding tembok(*passing*).
- 2) Menggiring bola(*dribbling*).
- 3) Memasukkan bola ke dalam basket(*shooting*)

Passing dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket (Imam Sodikun 1992: 48). Menurut Wissel (2000: 71) mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang ofensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri

Shooting adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari (Kosasih 2008: 46-47) sedangkan Wissel (2000: 43)

mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi (Sodikun 1992: 57) sedangkan Wissel (2000: 95) mengungkapkan bahwa manfaat *men-dribble* antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fast break* untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan paling digemari di kalangan siswa maupun Mahasiswa. Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalu

ramainya peserta yang mengikuti kompetisi disetiap kejuaraan bola basket yang diselenggarakan, baik antar sekolah maupun antar klub. Prestasi bola basket atlet klub Nebular Siulak Kabupaten Kerincicukup bagus dari perolehan prestasi tahun 2015-2018 dengan memperoleh peringkat ke-1 yaitu pada kejuaraan Dandim Cup di kerinci sungai penuh. Namun prestasi pada Tahun 2019-2020 mengalami penurunan.

Tabel 1.1. Kompetisi yang diikuti atlet klub nebular siulak kabupaten kerinci dari tahun 2016 - 2020

Tahun	Kompetisi/Pertandingan	Juara
2015	Dandim Cup	1
2016	Wali Kota Cup Sungai Penuh	1
2016	Dandim Cup	1
2017	Antar klub yang ada Di Kab Kerinci dan Sungai Penuh tingkat SMA	2
2017	Dandim Cup	2
2018	Wali Kota Cup Sungai Penuh	3
2019	Dandim Cup	Tidak juara
2019	Wali Kota Cup Sungai Penuh	Tidak juara

Prestasi tersebut diraih karena keuletan berlatih. Hal ini juga dikarenakan penguasaan keterampilan bermain bolabasket yang dimiliki cukup baik, hampir 3 dari 4 kali (Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu) latihan setiap minggunya digunakan untuk melatih penguasaan teknik dasar dalam bermain bolabasket yaitu teknik mengumpan (*Passing*), teknik menembak

(*Shooting*), dan teknik menggiring (*Dribbling*).

Namun sejak tahun 2018 akhir hingga 2020 prestasi yang diraih tim putra klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci menurun. Tahun 2018 hanya mendapatkan juara 3 dan tidak mendapat juara di Dandim Cup, sedangkan tahun 2020 sampai sekarang belum ada prestasi sama sekali yang diraih tim bola basket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Dikarenakan sistem latihan yang berubah yaitu hanya 1 atau 2 dari 4 kali latihan dalam satu minggu yang digunakan untuk berlatih teknik dasar dalam bermain bola basket Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bermain BolaBasket (*Passing, Dribble, dan Shooting*) Pada atlet Club Nebular Siulak Kabupaten Kerinci”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang ada pada latar belakang dan pemilihan judul, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

Bagaimanakah kemampuan teknik dasar (*passing, dribbling dan shooting*) pada atlet klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci ?.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui, ”Tingkat kemampuan teknik dasar (*passing, dribbling dan shooting*) pada Atlet Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci”

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut: Seberapa baik Tingkat kemampuan teknik dasar (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) pada atlet Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Kemampuan teknik dasar (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) pada atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan bola basket khususnya mengenai keterampilan teknik dasar bolabasket.
3. Bagi penulis kegiatan penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari cabang olahraga bola basket melalui pengalaman atau penelitian lapangan.
4. Bagi pengurus klub dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan dan pengembangan mental guna

pengembangan permainan bola basket khususnya mengenai ketrampilan teknik dasar bola basket.

5. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian di masa yang akan datang dalam menempuh studinya nanti.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

2.1 Hakikat Permainan Bolabasket

a. Sejarah

Bolabasket ditemukan pertama kali pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di *Spring Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield Collage*). Naismith merancang permainan bolabasket sebagai alternatif permainan selama musim dingin. Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat diseluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatih YMCA (Wissel, 2000:1). Sampai di Indonesia dibawa oleh para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai dari daerah Jogja, Solo dan sekitarnya dengan induk organisasi PERBASI (Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia) yang dibentuk pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tanggal 1995 berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (Sodikun,1992:11).

Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "*Basketball*" (sebutan bagi olahraga ini dalam bahasa Inggris), adalah sebutan yang digagas oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatiknya ditempatkan di seluruh cabang

YMCA di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat. Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada *dribble*, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui pass (lemparan). Sejarah peraturan permainan bola basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis oleh James Naismith (Erwin Tunggara 2008: 3). Aturan dasar tersebut adalah sebagai berikut :

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepala tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau diantara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.

Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi

sanksi berupa pendiskualifikasian pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggaran dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.

5. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepala tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
6. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
7. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
8. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan

pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.

9. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
10. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
11. Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit.
12. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

2.2 Pengertian Olahraga Bolabasket.

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam cabang permainan. Bolabasket ini sangat digemari masyarakat

sekolah maupun masyarakat lainnya. Bolabasket adalah olahraga dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Bolabasket sangat cocok dilihat karena dimainkan di ruang tertutup dan memerlukan lapangan relatif kecil dengan hanya sepuluh orang menggunakan bola besar yang mudah dipelajari. Menurut John Oliver (2007: 10-11) permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Sependapat dengan diatas, menurut Hal Wissel (2000: 20), bahwa teknik dasar bolabasket yaitu : Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *mendribbel* (*batting*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribbel*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola.

Menurut Sodikun (1992: 8), bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing

terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Dedy Sumiyarsono mengatakan (2002:1) bahwa permainan bolabasket merupakan bola besar yang dimainkan dengan tangan, permainan bolabasket mempunyaia tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Olahraga basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana baik jangka pendek maupun jangka panjang. Sesuai dengan penjelasan tersebut di atas, maka perlu kiranya diadakan usaha-usaha pembinaan yang intensif agar menciptakan atlet-atlet bolabasket yang berkualitas.

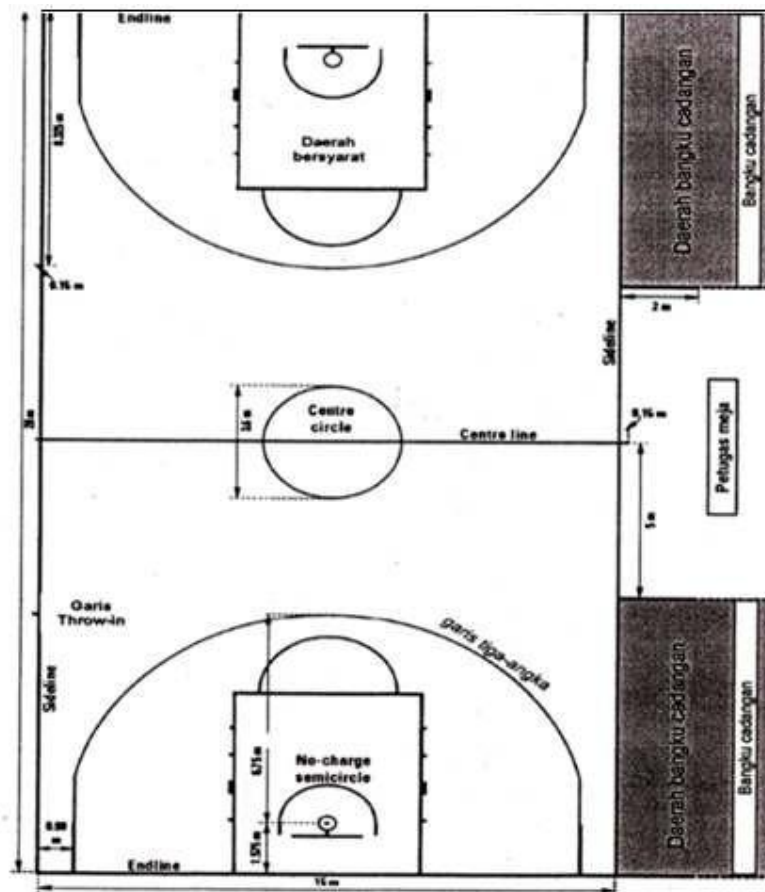
Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) yang berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan menggunakan teknik dasar yang digunakan dalam permainan adalah

passing, chatching, dribble, dan shooting.

Berikut adalah sarana dan prasarana dalam permainan bolabasket:

Lapangan Permainan Bolabasket

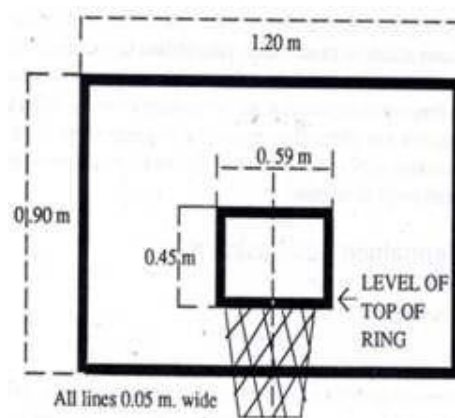
lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas (Peraturan Resmi Bolabasket, 2010:1-3). Berikut adalah gambar lapanganbolabasket:



Gambar 2.1 Lapanganbolabasket
(Peraturan Resmi Bolabasket, 2010 1 - 3)

Papan Pantul

Papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang *ring* dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Sodikun, 1992:82). Berikut adalah gambar papan pantul dalam permainan bolabasket:



Gambar 2.2 papan pantul
(Imam Sodikun, 1992:82)

Bola

Bola harus berbentuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintetis, karet atau bahan sintetis lainnya. Bola yang dipakai pada pertandingan FIBA harus terbuat dari kulit asli atau bahan lain yang telah disetujui FIBA.

Bola harus mengembang sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dari ketinggian $\pm 1,8$ meter akan melambung kembali antara 1,2 - 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749- 780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri

2.3 Hakikat Teknik Dasar Permainan Bolabasket.

Gerakan teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket akan tercapai apabila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar merupakan modal yang paling penting guna memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Menurut Wissel, (2009: 9) Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Agar kemampuan individu setiap pemain bola basket terlihat bagus maka setiap pemain diharuskan menguasai teknik dasar permainan bola basket (Sodikun, 1992 : 47). Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai. Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain (Sodikun, 1992 : 35). Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang

terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola pemain harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah maka pemain tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik yang benar. Toto Sudarsono mengatakan bahwa untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus memiliki skill dan fundamental bermain basket yang benar (Kosasih, 2008 : 98). Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : 1) teknik melempar dan menangkap (*Passing*), 2) teknik menggiring bola (*Dribbling*), 3) teknik menembak (*Shooting*), 4) teknik gerakan berporos (*Pivot*), 5) teknik lay up shoot (*Lay up*), 6) teknik merayah. (*Rebound*). (Sodikun, 1992 : 48).

Teknik dasar keterampilan bermain bolabasket dapat dilihat sebagai berikut :

a. Teknik melempar dan menangkap bola(*Passing*).

Passing dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket. Istilah melempar

mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Melempar dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola (Sodikun, 1992: 48). Passing berarti mengoper bola, merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendaki ring basket untuk kemudian melakukan tembakan (Ahmadi, 2007: 13).

Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola dengan cepat dengan cepat padaastbreak, 3) membangun permainan yang offensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Wissel, 2000: 71).

Ada beberapa elemen dasar dalam passing yang harus diajarkan agar presentase turnover bisa ditekan (Kosasih, 2008: 25), antara lain:

1. Kecepatan, bola yang di-passing harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
2. Target, setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-passing, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,

3. Timing, bola harus sampai pada penerimadisaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya,
4. Trik, pemain yang melakukan passing harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender. Biasanya defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata,
5. Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko turnover (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain) Ada beberapa jenis passing dan penggunaannya haruslah tepat pada setiap situasi.

Lempar dan menangkap bola didalam permainan bolabasket sangat berperan penting, ini merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket. Lempar tangkap di dalam permainan bolabasket mempunyai tujuan yang sangat penting yaitu mendekatkan bola basket ke ring basket.

Menurut Danny Mielke (2007: 45) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Melakukan *passing* haruslah dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan peluang memasukan bola sebanyak-banyaknya. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Jon Oliver, 2007: 35). Melalui *passing* peluang untuk mencetak angka akan semakin besar. Tim yang hebat adalah tim yang mempunyai kerjasama yang baik,

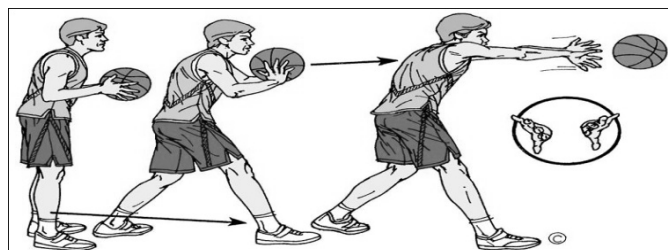
kerjasama itu diwujudkan dengan *passing*. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam permainan bolabasket sebagai berikut:

1. Mengoper bola setinggi dada (*Chestpass*)

Operan ini digunakan untuk jarak pendek dengan jarak 5 sampai 7 meter. Dengan operan ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan di dalam mengoper bola. Teknik ini membutuhkan otot lengan yang kuat karena cepat laju bola tergantung pada kekuatan otot lengan, cara melakukan teknik ini haruslah benar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *chest pass* menurut Ahmadi (2007:14)

- a. Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola di depandada.
- b. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk.
- c. Posisi badan condong kedepan dan jagakeseimbangan.
- d. Bola didorong ke depan dengan kedua tangansambil meluruskan lengan diakhiri dengan lecutan pergelangantangan

Berikut ini gambar tentang teknik *chest pass*:



Gambar 2.3. Teknik melempar bola di depan dada (*chest pass*) Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2002: 14)

2. Mengoper bola dari atas kepala (*Overheadpass*)

Operan ini dilakukan dari atas kepala, keuntungan pemain yang memiliki tubuh lebih tinggi daripada lawannya yang memanfaatkan teknik *overhead pass* ini bertujuan untuk mengoperkan bola kepada kawan dengan arah bola melampaui daya raih lawan. Modal dari teknik *overhead pass* ini adalah postur tubuh yang tinggi. Berikut adalah cara melakukan *overhead pass* menurut Ahmadi (2007:14).

- Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku agakditekuk.
- Bola dilempar dengan lekukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan.
- Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidakkaku.

Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass*:



Gambar 2.4 Mengoper dari atas kepala (*Overhead pass*) Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2007:15)

3. Mengoper bola pantulan (*Bouncepass*)

Operan ini digunakan untuk menerobos lawan dengan cara bola dipantul ke samping kanan dan kiri lawan. Operan

ini hampir sama dengan operan *chest pass* hanya saja operan ini dipantulkan terlebih dahulu. Teknik *bounce pass* ini digunakan ketika ada pemain lawan dan tidak ada ruang untuk memberikan bola kepada kawan, alternatifnya menggunakan teknik *bounce pass* dengan memantulkan bola terlebih dahulu. Berikut cara melakukan teknik *bounce pass* menurut Ahmadi (2007: 15):

- a. Pelaksanakan hampir sama dengan operan dada.
- b. Bola dilepas atau didorong dengan tolakkan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan.
- c. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan ke samping bawah lawan kanan ataupun kiri.

Berikut ini gambar tentang teknik *bounce pass*



Gambar 2.5 Mengoper bola pantul (*Bounce pass*) Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2002: 16)

b. Teknik menggiring (*dribbling*)

Menurut Jon Oliver (2007: 49) menggiring adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Seorang

pemula, pertama kali yang harus diajarkan adalah menggiring bola karena mendribbling bola merupakan dasar untuk melakukan serangan. Tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola sebanyak mungkin keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring bola, dan menembak (Dedi Sumiyarsono, 2002: 1). Dari tujuan permainan bolabasket tersebut, untuk melakukan serangan tentu menggunakan *dribbling*. Dengan menguasai teknik dribbling yang bagus akan dengan mudah melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam permainan bolabasket teknik *dribbling* bola paling banyak digunakan, karena dengan teknik *dribbling* ini akan membawa bola mendekati ring dan memudahkan untuk mencetak angka dari jarak yang tidak begitu jauh untuk melakukan tembakan. Kegunaan menggiring (*dribbling*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Melakukan (*dribbling*) harus menggunakan satu tangan dan saat melangkah bola harus dipantulkan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah salah satu tangan (kanan/kiri), kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan (Muhajir, 2006: 44). Bentuk mengiring bola ada 2

macam yaitu: menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah. Menggiring bola tinggi digunakan dalam gerakan yang cepat dan untuk menggiring bola rendah digunakan untuk mengontrol dan menguasai bola terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan (Ahmadi, 2007:17).

- a. Perkenaan bola saat menggiring pada telapak tangan, telapak tangan berada di atas bola.
- b. Posisi kaki saat menggiring lutut agak sedikit ditekuk.
- c. Posisi badan agak condong ke depan sehingga berat badan tertumpu pada kedua kaki.

Berikut ini gambar tentang mendribbling rendah dan mendribbling tinggi:



Gambar 2.6. Menggiring rendah Gambar 5. menggiring tinggi. Sumber Gambar: Ahmadi (2002: 17)

c. Teknik Tembakan (*shooting*)

Teknik ini adalah teknik yang paling banyak dipakai untuk menciptakan goal. Angka tercipta apabila bola masuk ke dalam keranjang. Kemenangan suatu tim ditentukan oleh ketepatan menembak. Untuk itu keterampilan menembak memang sangat penting dikuasai oleh para pemain. Menembak dalam permainan bola basket adalah suatu kegiatan yang

bertujuan untuk memperoleh hasil kecepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola ke dalam keranjang. Di dalam melakukan tembakan, poin yang diperoleh berbeda-beda tergantung posisi pada saat kita melakukan tembakan, misalnya: tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, maka nilai yang didapat 2 poin, namun jika dilakukan di luar lingkaran maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin. Teknik dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1) Tembakan satu tangan (*one hand setshoot*)

Tembakan dengan satu tangan ini banyak digunakan untuk menembak, baik dalam mencetak 2 poin atau 3 poin. Tembakan satu tangan hal yang terpenting adalah menggunakan tangan terkuat. Teknik tembakan ini haruslah disertai koordinasi yang baik antara mata dan tangan, dengan koordinasi yang baik akan menghasilkan ketepatan yang bagus. Dalam permainan bolabasket teknik tembakan ini mempunyai peran yang sangat penting karena tembakan ini digunakan untuk menghasilkan angka sebanyak- banyaknya seperti tujuan permainan bolabasket. Pemain yang mempunyai tembakan dengan akurasi bagus dapat dipastikan timnya akan memperoleh kemenangan. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *one hand set shoot* menurut Nuril Ahmadi (2007:18)

- a) Pegang bola dengan tangan terkuat sebagai pendorong bola dan tangan satunya sebagai mengontrol arah bola

- dengan posisi tangan ditekuk.
- b) Posisi bola berada di depan dahi.
 - c) Posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk.
 - d) Pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran.
 - e) Pada saat melepas bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan

Berikut ini gambar tentang *one hand set shoot*:



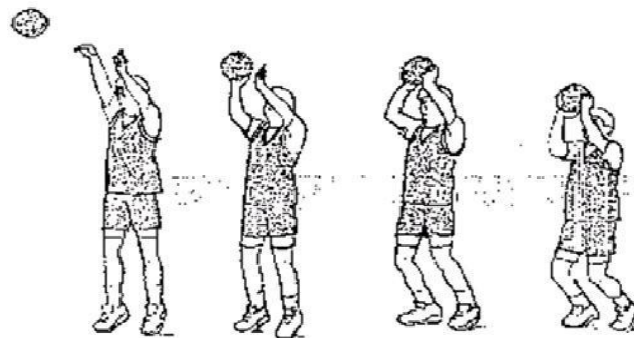
Gambar 2.7: Menembak dengan satu tangan (*one hand set shoot*) Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2002: 18)

2) Tembakan menggunakan dua tangan (*two hand set shoot*)

Tembakan ini sering dilakukan dengan jarak yang cukup jauh, misalnya: melakukan tembakan 3 poin tidak kuat menggunakan satu tangan dapat menggunakan dua tangan, tidak menutup kemungkinan menembak jarak dekat menggunakan dua tangan. Tembakan ini hampir sama dengan tembakan menggunakan satu tangan, akan tetapi perbedaannya terletak pada penggunaan tangan yang digunakan untuk mendorong bola. Teknik ini juga membutuhkan koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *two hand set shoot* menurut Ahmadi (2007:18)

- a) Pegang bola dengan kedua tangan dengan posisi tangan ditekuk.
- b) Posisi bola berada di depandahi.
- c) Posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk.
- d) Pandangan konsentrasi penuh pada arahnya sasaran.
- e) Pada saat melepas bola menggunakan jari-jaridan pergelangantangan.

Berikut ini gambar tentang *teknik two hand set shoot*:



Gambar 2.8 Tembakan menggunakan dua tangan

Sumber Gambar: <http://raezostreetball.blogspot.com>

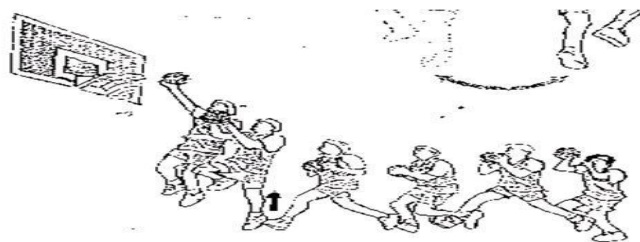
3) Tembakan *lay-up*

Tembakan *lay-up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah (Ahmadi, 2007: 19). Tembakan *lay-up* mempunyai kesempatan besar untuk menciptakan angka karena jarak bola dengan ring saat dekat. Seperti pendapat Jon Oliver (2007: 36) *lay-up* adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket. Tentunya teknik ini harus dikuasai oleh para pemain bolabasket agar dapat menciptakan angka dengan

mudah. Untuk menguasai tembakan *lay-up* ini harus dengan latihan berulang-ulang, agar saat pertandingan tidak kaku lagi melakukan gerakan *lay-up*. Berikut ini cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Ahmadi (2007: 19):

- a. Bola dipegang dengan posisi badan melayang.
- b. Saat melangkah menggunakan dua langkah, langkah pertama haruslah panjang guna mendapat jarak sejauh mungkin dan langkah kedua untuk mendapatkan awalan tolakan agar melompat setinggi-tingginya.
- c. Saat melepas bola haruslah menggunakan kekuatan kecil.

Berikut ini gambar tentang *lay-up*:



Gambar 2.9 : Tembakan *lay up*

Sumber Gambar: <http://raezo-streetball.blogspot.com>

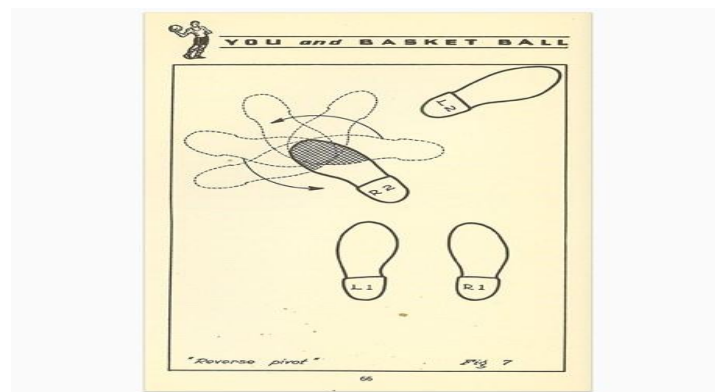
d. Teknik bertumpu satu kaki (*pivot*)

Menurut Ahamdi (2007: 21), *pivot* adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros. Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola di oper kepada rekan tim. Sedangkan menurut Muhajir (2004: 45), gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola

dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada kawannya untuk mengadakan tembakan. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *pivot* menurut Ahmadi (2007:22):

- 1). Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki sedangkan kaki yang satu tetap kontak dengan lantai sebagaiporos.
- 2). Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros adalah kakibelakang.

Berikut ini gambar tentang *pivot*:



Gambar 2.10 Gerakan kaki saat (*pivot*)

Sumber Gambar: <http://raezo-streetball.blogspot.com>

Teknik-teknik di atas harus dikuasai oleh seorang pemainbolabasket yang profesional, akan tetapi untuk level siswa sekiranya paham akan teknik bolabasket walaupun didalam melakukan gerakan secara teknik

masih jauh dari sempurna. Seorang pemain bolabasket yang bagus tentu bisa melakukan teknik ini dengan benar. Dengan menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*) menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan, seorang itu akan mahir di dalam melakukan permainan bolabasket. Secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*).

Tes Kemampuan BolaBasket

Tes kemampuan teknik dasar bola basket ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (*ranking*) dan pengelompokan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat.

Tinjauan (*Survey*) adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan dan biasanya jumlahnya cukup besar (Arikunto, 2006 : 110). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes prestasi (*achievement test*), yaitu tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto, 2006 :150-151).

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Kemampuan adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan di atas maka tes yang diberikan dalam penelitian ini meliputi 3 jenis tes, yaitu:

- 1) Memantulkan bola ke dinding tembok(*passing*).
- 2) Menggiring bola(*dribbling*).
- 3) Memasukkan bola ke dalam basket(*shooting*)

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Hendrik Novtiana Widiyantoro (2011) yang berjudul “ Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra-putri SMA Negeri 1 Purwareja Klampok Banjarnegara”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra-putri SMA Negeri 1 Purwareja Klampok yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa putradan 10siswa putri. Teknik pengambilan data menggunakan tes kecakapan bermain bolabasket dari STO Yogyakarta. Metode penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa putra SMA Negeri 1 purwareja Klompak Banjarnegara yang mengikuti ekstrakurikuler adalah baik sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar (10%), sebanyak 3 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik, sebanyak 3 siswa atau sebesar (30%) termasuk

kategori sedang, sebanyak 2 siswa atau sebesar (20%) termasuk kategori kurang, sebanyak 1 siswa atau sebesar (10%) termasuk kategori kurang sekali. Sedangkan tingkat keterampilan bermain bolabasket siswi putri SMA Negeri 1 purwareja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah baik sekali 1 siswi atau sebesar (10%), sebanyak 3 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik sebanyak 3 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori sedang, sebanyak 3 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori kurang, tidak ada siswa atau sebesar (0%) termasuk kategori kurang sekali.

2. Penelitian Dwi Wahyu Utomo (2011), yang berjudul “ Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Siawa Sekolah Sepakbola Putra Grabag Usia 10-12 tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekertariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2009 yang terdiri dari 6 butir tes yaitu Dribbling, Short Pass, Throw in, Heading, Runing, Shooting. Populasi yang digunakan adalah siswa SSB putra grabag usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 anak. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif dengan prosentase. Hasil penelitian menunjukan bhwa kemampuan dasr bermain sepakbola siswa SSB Putra

Grabag adalah sebagian besar berada dalam kategori kurangsekali (KS) 0 anak, Kategori Kurang (K) sebanyak 3 anak (10%), Kategori sedang (S) sebanyak 25 anak (83,33%), Kategori baik (B) sebanyak 2 anak (6,67%) dan 0 anak (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali (BS). Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola Putra Grabag Usia 10-12 tahun sebagian besar berkategori sedang.

C. Kerangka Konseptual

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket atau keranjang lawan dan mencegah untuk memasukan bola. Permainan bolabasket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket , yaitu: 1) teknik dasar mengoper bola (passing), 2)teknik dasar Menerima Bola, 3) teknik dasar Menggiring atau (dribbling), 4) teknik dasar menembak (shooting). Selain memiliki atau menguasai teknik dasar bolabasket, para pemain juga harus memiliki keterampilan dalam memainkan permainan tersebut dengan tujuan untuk mencari peluang mendapatkan nilai dan mencegah lawan agar tidak mudah merebut dan memasukan bola.Keterampilan bolabasket meliputi keterampilan dasar bermain diantaranya passing, dribbling dan shooting keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain bolabasket, karena tanpa memiliki keterampilan dasar yang baik,pemain bolabasket tidak bisa bermain dengan

maksimal pada saat bertanding, dan teknik dasar bermain bolabasket juga sebagai modal utama setiap pemain untuk dapat menguasai teknik yang lebih sulit atau advanced skill dengan demikian teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseluruhan keterampilan teknik dasar (*passing, dribbling* dan *shooting*) pada atlet putra bola basket klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci tahun 2020 dalam kategori yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan bermain bola basket SLTA putra yaitu berkategori cukup 20 % (3 orang), berkategori Sedang 60.00 % (9 orang), dan berkategori kurang, 20 % (3 orang) sedangkan pemain dengan kategori baik sekali, baik, kurang sekali serta sangat kurang sekali tidak ada. Hasil tersebut dapat disimpulkan keterampilan bermain bola basket atlet putra bola basket klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci tahun 2020 adalah Sedang.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Atlet yang masih mempunyai keterampilan bermain bola basket kurang dan kurang sekali, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasarnya dapat meningkatkan dengan baik.
2. Pelatih hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan tes untuk mengetahui tingkat keterampilan bola basket yang dimiliki peserta ekstrakurikuler, dengan demikian pelatih dapat memberikan porsi

latihan yang lebih meningkat, dan dapat digunakan untuk mencari

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007 .*Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Arsil,2010, *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* : Wineka Media, Malang
- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 2014. *Panduan penulisan tugas akhir / skripsi*. Padang. FIK UNP
- Dinata, Martha. 2003. *Dasar dasar mengajar bolabasket*. Cerdas jaya. Jakarta
- .
Goodson, Ryan. 2016. *Basketball Essentials*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Hartayani. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang Undang RI no.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga
- Kosasih Danny. 2007. *Fundamental Basketball first step to win* : Karmedia. Jakarta.
- Licberman, Nancy. 1997. *Panduan Lengkap Bolabasket Untuk Wanita*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Soedikun, Imam.1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP
- Sudijono, Anas. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*.Ed.1 Cet.5. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada