

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI PRAMBANAN KLATEN

BASIC SKILL LEVEL PLAYING BASKETBALL OF STUDENT WHO FOLLOWED EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PRAMBANAN STATE HIGH SCHOOL KLATEN

Oleh: Wonda Suwondo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, wonda.wae@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten sudah lama dilaksanakan, namun belum pernah mencapai prestasi yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

Sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 siswa putra. Instrumen penelitian ini menggunakan tes dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga) dengan validitas tes 0,804 dan reliabilitas tes 0,893, tes yang digunakan ada tiga item yaitu *shooting, dribbling, passing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun 2015/2016 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 3%, baik 6 orang atau 20%, cukup 20 orang atau 67%, sedang 3 orang atau 10% dan kurang 0 orang atau 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 1 Prambanan Klaten berkategori “cukup” dengan persentase sebesar 67%.

Kata kunci : keterampilan dasar, peserta ekstrakurikuler, bermain bolabasket

Abstract

Extracurricular activities basketball at Prambanan 1 State High School Klaten long held, but have never achieve the achievement expected. This research aims to determine the skill level of the participants who played basketball on extracurricular activities at Prambanan 1 State High School Klaten season 2015-2016.

This research is quantitative descriptive survey method. The population and sample that used in this research were all male students who follow extracurricular basketball at Prambanan 1 State High School Klaten season 2015-2016 wich amounts to 30 students.

The research sample method is using purposive sampling as many as 30 male students. The instrument of this study using the test of STO (High School Sports) with a validity test and reliability test 0.804 0.893, the tests used three items, namely shooting, dribbling, passing. Data analysis technique used is descriptive statistics stated in percentages.

The results of this study the overall level of basic skills to play basketball students who take basketball as extracurricular activities at Prambanan 1 State High School Klaten season 2015/2016 were categorized either a 1 or 3%, either 6 or 20%, just 20 people or 67%, while 3 people or 10% and less than 0 votes or 0%. It can be concluded that the State Senior High School 1 Prambanan Klaten're "pretty" with great persentase 67%.

Keywords: *basic skills, extracurricular participants, playing basketball*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu tujuan dari standar kompetensi dan kompetensi dasar mengenai mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti : kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan

mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Permainan bola basket modern merupakan olahraga yang begitu cepat berkembangnya dan menarik perhatian manusia pada umumnya dan pemuda pada khususnya. Permainan bola basket pada abad 20 mengalami pasang surut perkembangannya oleh karena banyak yang mengagumi akan perkembangan dan kemajuan cara bermain ataupun yang mengkritik karena tidak banyak perkembangannya. Oleh karena itu permainan bolabasket berusaha melepaskan diri dari kritik dan penilaian, sehingga dapat berhasil memiliki

penggemar diseluruh dunia. Bahkan potensi teknik dan taktik, semangat bermain dan nilai-nilai keolahraagaan yang ditampilkan dalam permainan bolabasket menunjukan aspek kualitas yang lebih dari cabang olahraga lain. Untuk itu permainan bolabasket sudah mampu untuk disuguhkan sebagai hiburan sekaligus sebagai olahraga yang dapat dijual. (Dedy Sumiyarsono. 2002:1)

Olahraga bolabasket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti dribbling sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding (Nuril Ahmadi (2007: 2).

Pada permainan bolabasket, (Nuril Ahmadi, 2007: 13) untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*pols* dan *strategi*).

Olahraga bolabasket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bolabasket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar menggemarinya. Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan (*shooting*) serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Jon Oliver, 2007: 35), *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17), *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang (Nuril Ahmadi, 2007: 18). Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Siswa SMA yang sudah mengenal bagaimana cara bermain bolabasket, masih sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-

gerakan dasar. Hal ini dapat mengontrol bola ketika melakukan *dribble*, *shooting*, dan gerakan-gerakan dasar lainnya, dalam permainan hendaknya pelaksanaannya dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, metode atau prosedur untuk pencapaian tujuan tersebut haruslah dipikirkan secara matang agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Penggunaan metode yang tepat adalah merupakan tuntutan yang mutlak untuk pencapaian suatu tujuan latihan untuk peningkatan keterampilan, makin cocok metode yang dipilih dalam proses latihan maka makin efektif pula tujuan latihan yang dilaksanakan.

Permainan bolabasket sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Menurut Muhajir (2006: 11) bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Pembelajaran dasar bermain basket biasanya terdapat dalam kurikulum, selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan di luar jam pelajaran baik

bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari diri sendiri. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari tahu atau prestasi.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang dikutip oleh Mansur Muslich (2008: 31): “Jam pembelajaran untuk setiap mata pelajaran pada sistem paket dialokasikan sebagaimana tertera dalam struktur kurikulum satuan pendidikan dimungkinkan menambah maksimum empat jam pembelajaran tambahan mempertimbangkan kebutuhan peserta didik dalam mencapai kompetensi.”

Diluar jam pembelajaran yang dimaksudkan adalah penambahan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket siswa. Disamping itu diperlukan juga sarana prasarana, program dan fasilitas, yang dapat mendukung kegiatan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket dengan

baik dan benar.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17 ayat 2 bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sekolah SMA Negeri 1 Prambanan Klaten mengadakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler bolabasket. Permainan bolabasket salah satu yang digemari oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah, untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket tidak hanya cukup dengan latihan, dari segi peralatan yang digunakan juga berpengaruh terhadap proses peningkatan keterampilan bermain bolabasket seperti bola yang mencukupi, lapangan yang memenuhi standar.

Salah satu sekolah yang siswanya banyak mengemari kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu SMA Negeri 1 Prambanan Klaten, tetapi dalam penyediaan peralatan sangat kurang, seperti bola yang sangat minim mengingat jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat banyak dengan perbandingan bola satu digunakan oleh siswa lima padahal dalam latihan yang

dilakukan di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tersebut kegiatan ekstrakurikuler bolabasket lebih banyak mengedepankan, *shooting*, *mendribbel* dan *passing*. Supaya efektif bola satu digunakan oleh dua siswa, serta intensitas latihan yang sedikit, dengan sarana dan prasarana yang kurang itu SMA Negeri 1 Prambanan Klaten perlu meningkatkan fasilitas supaya bisa meningkatkan prestasi dalam bolabasket di Kabupaten Klaten.

Dari tahun ke tahun SMA Negeri 1 Prambanan Klaten sangat minim prestasi untuk cabang olahraga bolabasket, dapat dilihat dari kegiatan *event* olahraga POPDA yang di adakan setiap tahun bagi SMA Sekabupaten Klaten, SMA Negeri 1 Prambanan belum pernah menjuarai dan yang selalu berprestasi adalah SMA Negeri 1 Jogonalan Klaten, minimnya prestasi SMA Negeri 1 Prambanan Klaten dapat dijadikan indikasi bahwa tingkat keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan perlu adanya peningkatan agar bisa bersaing dengan SMA lainnya.

Berdasarkan observasi dan pengalaman di lakukan peneliti di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten terdapat dua pelatih yaitu guru penjasorkes dan pelatih. Hasil percakapan dengan siswa SMA Negeri 1 Prambanan, siswa lebih

tertarik dan antusias mengikuti latihan ekstrakurikuler dengan pelatih yang memberikan contoh langsung gerakan serta teknik kepada siswa dan banyak melakukan berbagai variasi latihan, dengan begitu siswa cepat mengerti dan tidak jenuh dalam mengikuti latihan. Metode dalam berbagai variasi latihan tersebut sangat perlu digunakan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler. Di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Klaten sampai saat ini masih mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan dua kali dalam seminggu dengan maksud untuk meningkatkan keterampilan siswa bermain bola basket dan kegiatan ini berjalan dengan baik.

Dilihat dengan adanya ekstrakurikuler semula dengan diberikannya angket pilihan, pertama jumlah peserta bola basket cukup banyak namun kemudian jumlah siswa yang mengikuti makin lama makin berkurang dan bahkan banyak yang mengundurkan diri. Untuk itu bisa di jadikan indikator bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kurang tertarik dengan kegiatan tersebut. Setiap *event* olahraga bola basket yang diadakan di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Klaten selalu mengikuti

namun belum bisa berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Klaten sarana dan prasarana pendidikan jasmani khususnya bola basket masih belum memadai dan alokasi waktunya masih kurang sehingga harus mengoptimalkan kembali kegiatan ekstrakurikuler yang mulai berkurang peminatnya. Dengan diketahuinya Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten diharapkan dapat menjadi motivasi siswa untuk berolahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik tes dan pengukuran, bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan Klaten. Untuk mengetahui data secara nyata digunakan tes kecakapan bermain bolabasket dari STO (Ngatman, 2001:10), yang terdiri dari 3 (tiga) item tes yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini yaitu

dengan 1 lapangan berukuran 29 x 15 meter yang digunakan untuk tes. Dengan siswa yang berjumlah 30 siswa putra. Semua siswa melakukan ke tiga item tes teknik dasar bolabasket dengan berurutan dimaulai dari tes *passing*, tes *dribbling*, dan tes *shooting*. Skor tes berupa angka/jumlah dan waktu. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Data, Instrumen dan teknik pengambilan data

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan penelitian kegiatan tersebut menjadi sistematis. Sedangkan teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh penelitian untuk mengumpulkan data. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kecakapan bermain bolabasket dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Tes ini disusun untuk pelajar SMA putra dengan validitas sebesar 0,804 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,893.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai keterampilan bermain bolabasket siswa yang terdiri dari:

- a) Tes Keterampilan memantulkan bola (*passing*).

Merupakan tes untuk mengukur ketepatan dalam melempar bola dan menangkapnya kembali tanpa divoli. Memantulkan bola ke tembok diberikan waktu 15 detik, dengan jarak antara pelempar dengan dinding/tembok 160 cm dan lemparan ke arah dinding yang mempunyai sasaran sebuah persegi panjang. Satuan pengukurannya adalah banyaknya bola yang diapntulkan ke dinding masuk ke dalam sasaran dan berhasil ditangkap kembali.

b) Tes teknik dalam menggiring bola (*dribble*).

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kemahiran siswa dalam menggiring bola dengan melewati rintangan lima buah kursi dengan jarak 2 meter dari masing-masing kursi, sedangkan jarak antara garis *start* dengan kursi pertama adalah 4 meter. Satuan pengukurannya adalah satuan waktu yang diperoleh pada saat menggiring bola dari awal yaitu garis *start* sampai garis *finish*.

c) Tes teknik menembak ke dalam ring basket (*shooting*).

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat akurasi siswa dalam memasukan bola ke sasaran atau ring selama 1 menit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan dasar bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Prambanan Klaten. Berdasarkan hasil perhitungan data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2015/2016.

Adapun data yang akan dibahas adalah: “seberapa baik keterampilan bermain bolabasket peserta peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2015/2016.

Data penelitian lengkap dapat dilihat dideskripsi data berikut ini :

1. Data hasil tes *Shooting*

Dari hasil penelitian tes menembakkan bola(*Shooting*) diperoleh nilai maksimum sebesar 70 dan nilai minimum 38. Diperoleh mean sebesar 49,93 dan standar deviasi sebesar 8,43. Deskripsi hasil tes shooting dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 63$	3	10,0%	Baik Sekali
2	$63 < x \leq 54$	5	16,7%	Baik
3	$54 < x \leq 46$	10	33,3%	Cukup
4	$46 < x \leq 37$	12	40,0%	Sedang
5	$X \leq 37$	0	0,0%	Kurang
	Total	30	100,0	

2. Data hasil tes *Passing*

Dari hasil penelitian tes mengoper bola (*passing*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80 dan nilai minimum 50. Diperoleh mean sebesar 66,83 dan standar deviasi sebesar 8,61. Deskripsi hasil tes *passing* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 83$	0	0,0%	Baik Sekali
2	$83 < x \leq 71$	12	40,0%	Baik
3	$71 < x \leq 59$	9	30,0%	Cukup
4	$59 < x \leq 47$	6	20,0%	Sedang
5	$X \leq 47$	3	10,0%	Kurang
	Total	30	100,0	

1. Data hasil tes *Dribbling*

Dari hasil penelitian tes menggiring bola (*Dribbling*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80 dan nilai minimum 39. Diperoleh mean sebesar 65,13 dan

standar deviasi sebesar 12,00. Deskripsi hasil tes *passing* dapat dilihat pada tabel di

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 80$	1	3,3%	Baik Sekali
2	$80 < x \leq 71$	10	33,3%	Baik
3	$71 < x \leq 63$	6	20,0%	Cukup
4	$63 < x \leq 54$	10	33,3%	Sedang
5	$X \leq 54$	3	10,0%	Kurang
	Total	30	100,0	

bawah ini :

2. Data Hasil Penelitian

T Score	Frekuensi	Persentase	Kriteria
222 Ke Atas	1	3%	Baik Sekali
193-221	6	20%	Baik
165-192	20	67%	Cukup
136-164	3	10%	Sedang
107-135	0	0%	Kurang
Total	30	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2015/2016 adalah kategori cukup dengan rerata dari tingkat keterampilan yaitu 181,9. Tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2015/2016 yang berkategori baik sekali 1

orang atau 3%, baik 6 orang atau 20%, cukup 20 orang atau 67%, sedang 3 orang atau 10% dan kurang 0 orang atau 0%.

Pembahasan

Tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten dideskripsikan berdasarkan rangkaian tes item yang terdiri dari 3 macam, diperoleh hasil data yang berbeda-beda dikarenakan setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda didalam melakukan tes tersebut.

Secara keseluruhan dapat diketahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten memiliki keterampilan yang berada dalam kategori cukup. Untuk lebih jelasnya lagi selengkapnya pembahasan tiap-tiap tes yang terdiri dari beberapa bagian akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Tes keterampilan *shooting*

Keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten menunjukkan siswa dalam kategori sedang dengan persentase 40.0%. Hal-hal yang menyebabkan keterampilan *shooting* dalam kategori sedang akan

dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pengambilan posisi siswa saat melakukan tes *shooting* tidak menguntungkan. Pada tes *shooting* pengambilan posisi bebas saat melakukan tembakan akan tetapi siswa banyak yang memposisikan diri terlalu jauh dari ring. Alangkah lebih baiknya saat melakukan dilakukan dari posisi dekat sehingga akurasi tembakan akan lebih mudah didapat.
- b) Saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar.
- c) Kebanyakan siswa tidak memanfaatkan papan pantul, terlihat saat melakukan tembakan langsung ke ring. Dengan memanfaatkan papan pantul dengan sudut yang telah diperkirakan akan mempermudah memasukkan bola ke ring.
- d) Banyak siswa yang menembak dari bawah ring sehingga tidak efektif seharusnya menembak dari samping

ring agar mudah untuk memasukkan bola ke ring basket.

2. Tes Keterampilan *passing*

Keterampilan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten menunjukkan siswa dalam kategori baik dengan persentase 33.3%. Hal-hal yang menyebabkan keterampilan *passing* memiliki baik dalam pengkategorian akan dijelaskan sebagai berikut:

- a) Posisi kaki sejajar tenaga yang dihasilkan saat melempar tidak akan maksimal karena yang digunakan saat melempar hanya kekuatan otot tangan saja sehingga banyak siswa tidak sampai dalam melakukan lemparan. Seharusnya posisi tangan lurus kebelakang dan posisi kaki muka belakang, dengan posisi seperti ini tenaga yang dihasilkan saat melempar akan maksimal.
- b) Kebanyakan siswa melemparkan bola kurang bertenaga sehingga laju bola parabola dan tidak lurus. Seharusnya dari jarak 160 cm Laju bola lurus agar hasil dari pantulan bola dapat langsung ditangkap dan dilempar lagi, Seharusnya laju bola berbentuk lurus agar hasil lemparan juga bagus.
- c) Kebanyakan siswa saat melakukan tidak focus dan bola sering terlepas

dari tangkapan pada tes karena dilihat oleh teman-temannya, seharusnya diwaktu tes teman yang lain duduk di tempat lain agar siswa yang melakukan tes tidak merasa terganggu.

3. Tes Keterampilan *dribbling*

Keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten menunjukkan siswa dalam kategori baik dengan persentase 40.0%. Hal-hal yang menyebabkan keterampilan *dribbling* dalam kategori baik akan dijelaskan sebagai berikut:

- a) Kebanyakan siswa menggunakan teknik *dribbling* bola rendah. *Dribbling* rendah digunakan untuk menerobos pertahanan lawan atau untuk mempertahankan bola, sehingga kecepatan yang dihasilkan tidak maksimal. Tes *dribbling* pada penelitian ini yang ditekan jumlah bangku yang berhasil dilewati dengan waktu 30 detik. Kecepatan disini menjadi hal yang terpeting untuk melewati bangku. Lebih tepatnya siswa menggunakan *dribbling* tinggi yang gunakan untuk kecepatan.
- b) Pada saat melakukan tes banyak bola yang lepas dari pegangan saat melakukan tes *dribbling* hal ini

dikarenakan frekuensi latihan kurang yang menyebabkan *ball filling* siswa kurang.

4 Tes Keterampilan Keterampilan dasar bermain bolabasket

Keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten menunjukkan siswa dalam kategori cukup dengan persentase 67,0%.

Keterampilan dasar bermain bolabasket adalah gabungan dari ketiga teknik dasar diantaranya: *dribbling*, *shooting* dan *passing*. Ketiga teknik dasar ini dijumlahkan hasilnya adalah keterampilan dasar bermain bolabasket. Dari semua ketiga teknik dasar telah diketahui hasilnya dengan *shooting* kategori sedang, *dribbling* berkategori baik, *passing* berkategori baik.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten dapat dikategorikan cukup dengan presentase 67.0%. Dengan dikategorikan tingkat keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan Tahun Ajaran 2015-2016 masuk kategori cukup mengindikasikan perlunya peningkatan

dari segi kualitas metode pengajaran dan latihan yang benar, terprogram dan berjenjang yang menekankan pada teknik-teknik dasar serta penyediaan fasilitas yang memadai, selain itu ekstrakurikuler yang rutin di sekolah sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik yang dimiliki oleh siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini, maka dapat dilihat bahwa di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tentang keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 hal ini dapat dilihat pada indikator- indikator sebagai berikut : Tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2015/2016 pada kategori cukup dilihat dari tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket yaitu 181,9. yang berkategori baik sekali 1 orang atau 3%, baik 6 orang atau 20%, cukup 20 orang atau 67%, sedang 3 orang atau 10% dan kurang 0 orang atau 0%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat

disampaikan yaitu:

- a. Kesenangan dalam latihan merupakan modal utama agar siswa tertarik dengan materi yang diberikan. Sehingga perlu adanya pembenahan terkait variasi latihan tentunya dalam hal itu bolabasket. Dengan pembenahan itu diharapkan siswa mampu menguasai keterampilan dasar bermain bolabasket
- b. Dalam latihan ada baiknya siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri terutama yang berhubungan dengan kemampuan dasar bermain bolabasket.
- c. Perlunya tambahan jam latihan supaya siswa bisa menambah wawasan yang lebih luas terkait dengan bolabasket lebih-lebih bisa menjadikan siswa terampil dalam bermain bolabasket.
- d. Perlunya perhatian dari sekolah terkait dengan olahraga yang berprestasi lebih ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Javasis Halim. 2006. *Kemampuan Dasar Bermain Bola basket Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Bulakamba Brebes Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudjono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum SMA Mata Peajaran pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Hari Amirullah. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bolabasket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Husdarta Yudha M Saputra. 2000. *Pekembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdiknas.
- Irsyada Machfud, 2000. *Bolabasket*. Jakarta: Depdiknas
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Ngatman, 2001. *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Undang-Undang, Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17, ayat 2*
- Wahjoedi.(2001). *Landasan Evaluasi pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.