

TINGKAT KETERAMPILAN BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK PERINDUSTRIAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016

LEVEL OF BASKETBALL SKILLS OF THE BASKETBALL EXTRACURRICULAR OF SMK PERINDUSTRIAN YOGYAKARTA, 2015/2016 ACADEMIC YEAR

Oleh: Novfitra Pribadi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
E-mail: novfitra94@gmail.com
Dosen Pembimbing: Tri Ani Hastuti, M. Pd.

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMK Perindustrian Yogyakarta sudah lama dilaksanakan, namun belum pernah mencapai prestasi yang di harapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan permainan bolabasket pada peserta ekstrakurikuler SMK Perindustrian Yogyakarta tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang di gunakan adalah metode survei. Teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes kecakapan bermain bolabasket dari STO Yogyakarta. Validitas 0,804 dan reliabilitas 0,893 dalam penelitian ini adalah siswa SMK Perindustrian Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 20 siswa

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun 2015 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 5%, baik 7 orang atau 35%, cukup 8 orang atau 40%, sedang 4 orang atau 20%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%

Kata kunci: *tingkat keterampilan bolabasket , peserta ekstrakurikuler, prestasi*

Abstract

Basketball extracurricular activities at SMK Perindustrian, Yogyakarta has been held for so long, but they never gained the expected achievement. The research aimed in figuring out the level of basketball skills of the basketball extracurricular members of SMK Perindustrian Yogyakarta in 2015/2016 academic year.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was using survey method. The data collection technique employed basketball skills test from STO Yogyakarta. The validity value was at 0.893 and the reliability value was at 0.804 for this research and the research subject was the students of SMK Perindustrian Yogyakarta who joined the basketball extracurricular club that amounted to 20 students.

Results from this study indicated that the level of basketball skill of the basketball extracurricular members of SMK Perindustrian in 2015 was as follows: there was 1 student or at 5% who was categorized in Very Good level, 7 students or at 35% were categorized in Good level, 8 students or at 40% were classified into Mediocre level, 4 students or at 20% were classified into Under the Mediocre level, and there is no any student or at 0% in the Poor and Very Poor level.

Keywords: *level of basketball skill, extracurricular members, achievement*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket adalah permainan olahraga yang populer dan mulai digemari oleh masyarakat termasuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Pada dasarnya, bolabasket adalah permainan beregu namun para pemain juga dituntut untuk dapat bermain secara individu. Permainan bolabasket merupakan olahraga yang mulai digemari dan dimainkan oleh semua kelompok umur, dari mulai SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi, dari anak-anak

sampai orang dewasa. Terbukti dari berbagai kompetisi maupun *event* banyak diadakan oleh berbagai instansi di bawah PERBASI.

Seiring dengan perkembangan jaman peraturan permainan bolabasket banyak yang diperbaharui untuk menyesuaikan dengan situasi dan kondisi saat ini. Walaupun peraturan permainan bolabasket menurut pendapat sebagian banyak orang terlalu banyak, sulit, tidak mudah dihapal namun permainan ini tetap menarik untuk dimainkan. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket terbagi

menjadi 3 bagian, yaitu teknik *shooting*, *passing*, *dribbling*.

Menurut Wissel (2000: 95) *Dribbling* adalah cara membawa bola/menggiring bola dengan cara dipantulkan. *Shooting* atau menembak adalah suatu usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. *Shooting* atau menembak bisa dicetak dari *medium shoot*, *lay up shoot*, *underbasket*, dan *three point shoot*. *Passing* adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bolabasket.

Menurut Wahjoedi (2001: 14), menerangkan bahwa: keterampilan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori, yaitu: 1). Keterampilan terbuka dan tertutup, 2). Keterampilan kasar dan halus, 3). Keterampilan diskrit, serial dan kontinu. Keterampilan terbuka dan tertutup adalah suatu kategori keterampilan berdasarkan pengaruh lingkungan sekitarnya terhadap penampilan gerak olahraga. Keterampilan kasar dan halus merupakan klasifikasi keterampilan yang dibuat atas dasar jumlah otot-otot yang terlibat, kadar energi yang dikerahkan atau usaha untuk menampilkan gerak olahraga. Keterampilan diskrit, serial dan kontinu, yang diklasifikasikan atas dasar rangkaian dari elemen gerak yang dilakukan seseorang.

PERBASI (2008: 41) menyatakan bahwa, Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. PERBASI (2008: 1), Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner* jika ada. Hal Wissel (2008: 2), Tujuan dari permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Imam Sodikun (1991: 75) dalam Purwantiningsih (2007: 19), Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik pula. Terampil

bermain bolabasket dapat dicapai apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) pada permainan bolabasket harus efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai atau angka.

Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) proses belajar mengajar menunjukkan kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan, (3) faktor situasional menunjukkan kepada metode dan teknik dari latihan atau praktik yang dilakukan. Permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk dapat bermain dengan baik. Kelanjutan tingkat prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bolabasket adalah tingkat kemampuan seseorang dalam bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket tersebut didukung oleh adanya kemauan dari individu, adanya proses pembelajaran dengan kondisi lingkungan belajar yang baik, serta adanya latihan yang terus menerus.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13) *passing* berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dalam melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bolabasket dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*)

Mengoper setinggi dada (*chest pass*) merupakan teknik dasar melempar yang paling sering digunakan. Karena teknik mengoper ini sangat efektif dalam mengembangkan

permainan. Operan ini digunakan untuk lemparan jarak pendek dengan perhitungan kecepatan dan kecermatan. Penerapan dalam permainan, penggunaan *chest pass* akan efektif digunakan apabila teman satu tim tidak sedang dalam pengawalan ketat dari lawan.

b) Mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*)

Mengoper dari atas kepala (*overhead pass*) adalah operan yang dilakukan dengan posisi bola saat akan dilempar berada di atas kepala. Operan ini biasanya dilakukan oleh pemain yang berpostur tinggi. Karena gerakan bola di atas kepala melampaui daya raih lawan.

a) Mengoper bola pantulan (*bounce pass*).

Mengoper bola pantulan (*bounce pass*) adalah operan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai terlebih dahulu sebelum diterima oleh teman. Operan ini sangat efektif untuk melakukan terobosan-terobosan untuk mengembangkan permainan atau menciptakan peluang untuk memasukkan bola.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Kegunaan teknik *dribbling* dalam permainan bolabasket menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40) antara lain:

- a) Usaha cepat menuju ke depan
- b) Usaha menyusup pertahanan lawan
- c) Usaha mengacaukan pertahanan lawan
- d) Usaha membekukan permainan.

Menurut Hal Wissel (2000: 95-109), *Dribble* (menggiring) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola pada lantai yang gerak bola terlebih dahulu daripada gerak kaki dan tidak diperbolehkan dipegang dengan dua tangan. Macam dalam menggiring bola ada beberapa yaitu: menggiring dan berhenti tiba-tiba, menggiring dengan berhenti sementara sambil menjaga bola tidak mati, menggiring dengan perubahan kecepatan langkah, menggiring mundur, menggiring merubah arah dari depan, tipuan menggiring dengan perubahan arah, menggiring dengan melakukan putaran badan, menggiring lewat belakang badan dan berhenti dengan posisi menembak saat terakhir menggiring. Menurut Danny Kosasih, (2008: 38-44). *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah pada ring.

Dribble yang diperbolehkan adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribble* dipengaruhi juga oleh kontrol pada tangan seperti: kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (*vision*).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Seberapa baik keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler basket SMK Perindustrian Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016."

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Perindustrian Yogyakarta yang beralamat di Jl. Kalisahak No. 26 (Kompleks Balapan) Yogyakarta. Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2015.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian Yogyakarta. Jumlah populasi keseluruhan ada 20 siswa.

Prosedur

Pengumpulan landasan atau kajian teori dilakukan untuk mendapat referensi dan memperkuat penelitian. Setelah kajian pustaka didapat, maka peneliti dapat menemukan jawaban sementara pada penelitian. Instrumen penelitian kemudian disusun berdasarkan kajian pustaka yang sudah didapat sebagai alat untuk memperoleh data.

Pengambilan data dilakukan dengan tes kecakapan bermain bolabasket dari STO (SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA).

Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data

kemudian diambil simpulan dan saran dari hasil pembahasan.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pengamatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai data yang diperoleh.

No.	Kategori	Jumlah T Score
1.	Baik Sekali	222 - ke atas
2.	Baik	193 – 221
3.	Sedang	165 – 192
4.	Kurang	110 – 164
5.	Kurang Sekali	79 - 109

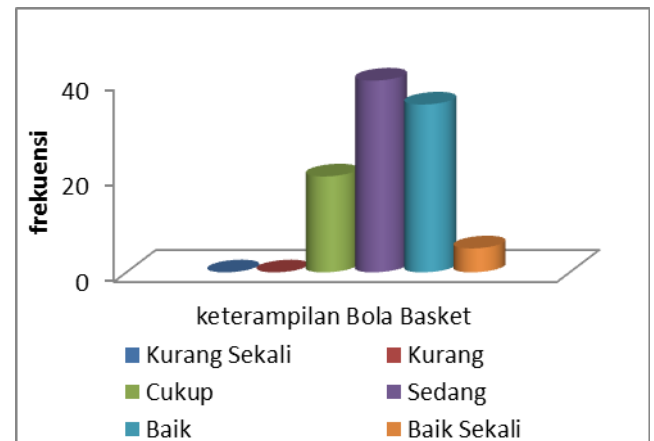
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Jumlah T Score	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
222 - ke atas	1	5	Baik Sekali
193 – 221	7	35	Baik
165 – 192	8	40	Cukup
136 – 164	4	20	Sedang
107 - 135	0	0	Kurang
79 - 106	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100.0	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari tingkat keterampilan yaitu 150. tingkat keterampilan bermain

bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 5%, baik 7 orang atau 35%, cukup 8 orang atau 40%, sedang 4 orang atau 20%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun 2015/2016.



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari tingkat keterampilan yaitu 150. Tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 5%, baik 7 orang atau 35%, cukup 8 orang atau 40%, sedang 4 orang atau 20%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan bermain bolabasket siswa SMK Perindustrian yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih dalam kategori sedang. Sehingga peningkatan keterampilan melalui latihan perlu difasilitasi dengan maksimal. Kegiatan ekstrakurikuler pada dasarnya sebagai sarana untuk melakukan pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai kepribadian sebagai seorang atlet. Di samping itu ekstrakurikuler ditujukan untuk memperluas pengetahuan siswa khususnya tentang permainan bola basket. Hal ini dikarenakan penguasaan keterampilan diawali dengan maksimalnya pengetahuan yang dimiliki oleh siswa. Pengetahuan akan keterampilan bermain

atau tentang keterampilan teknik dasar akan membantu siswa dalam memaksimalkan bakatnya.

Menurut Arma Abdullah (1994: 3) seseorang dapat dikatakan terampil bila ia bergerak secara efisien dan efektif atau bila ia nampak mempunyai potensi yang baik untuk melaksanakan suatu gerakan khusus. Dengan ini maka latihan merupakan hal yang paling penting bagi siswa untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan yang telah dimiliki. Pergerakan yang leluasa dengan mampu menguasai dan memainkan bola secara individu maupun kelompok merupakan hasil dari sebuah latihan. Bekal keterampilan yang dimiliki oleh siswa ini bisa berasal dari faktor lahir maupun dari faktor lingkungan.

Bekal keterampilan yang telah dimiliki yang berubah menjadi sebuah bakat dan minat harus mampu difasilitasi oleh sekolah agar siswa dapat mengembangkan keterampilan yang siswa miliki. Dalam permainan bola basket banyak teknik dasar yang harus dikuasai agar siswa dapat bermain dengan baik. Di mana permainan bola basket merupakan permainan yang mengkombinasikan teknik bertahan dan menyerang. Pemain harus mampu melakukan penyerangan untuk mencetak angka dengan memasukan bola dalam ring. Keterampilan memasukan bola ke ring bukan merupakan perkara yang mudah. Seorang pemain harus mampu mengelabui lawan terlebih dahulu sebelum melakukan shooting. Sehingga kemahiran pemain bola basket sangat dituntut agar mereka mampu melakukan shooting dengan mudah dan tidak mendapat gangguan yang berarti dari lawannya.

Permainan bola basket berbeda dengan permainan pada cabang olahraga lainnya. Di mana permainan ini seorang pemain juga bisa melakukan pelanggaran dikarenakan salah dalam mengontrol bola. Sehingga penguasaan teknik dasar sangat penting bagi pemain agar dapat meminimalisir kesalahan secara mendasar yang merugikan bagi tim. Hal ini sesuai dengan pendapat Hal Wissel (2000: 2) menjelaskan bahwa, permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk bermain dengan baik. Selain penguasaan teknik dasar untuk mengelabui lawan dan mencetak angka, pemain juga harus

mampu memiliki keterampilan dalam menggalang pertahanan yang solid.

Permainan bola basket bukan hanya permainan yang hanya ingin mencetak angka, tetapi juga wajib dalam mempertahankan daerahnya dari kebobolan oleh tim lawan. Pergerakan permainan yang harus mampu melakukan penjaga satu lawan satu ini menjadi alternatif yang terbaik untuk melakukan pertahanan yang solid. Penjagaan yang ketat serta melakukan penyerangan memerlukan kebugaran yang maksimal untuk dapat bermain tanpa kelelahan yang berarti. Sehingga proses latihan secara menyeluruh harus dilakukan agar pemain dapat memiliki keterampilan dan kebugaran yang maksimal.

Penjelasan Abidin (1999:71), bahwa "Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relative lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan bolabasket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula". Penguasaan unsur-unsur gerak dalam olahraga harus dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler agar memiliki kemampuan untuk melakukan latihan dengan benar. Faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain sangatlah kompleks. Di mana faktor-faktor tersebut harus seimbang agar pergerakan dalam bermain bola basket dapat dimaksimalkan. Contohnya Kondisi fisik yang memegang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang dikemukakan Abidin (1999:72) "Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima akan mampu untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal terjadi di lapangan pertandingan.

Tingkat kesulitan dalam mencetak angka dalam bermain bola basket mengharuskan setiap siswa memiliki kondisi fisik dan keterampilan bermain yang prima. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur akan mampu memberikan sumbangan bagi siswa sebagai sarana meningkatkan keterampilan bermain secara menyeluruh. Faktor dari sekolah pun ikut mempengaruhi kualitas latihan yang dilakukan oleh tim. Di mana seorang pelatih harus jeli melihat kebutuhan siswa dan sekolah harus mampu memberikan fasilitas yang memadai demi peningkatan keterampilan bermain bola basket bagi siswanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Smk Perindustrian Yogyakarta tentang keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler di Smk Perindustrian Yogyakarta meningkat, hal ini dapat dilihat pada indikator-indikator sebagai berikut : Tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 diperoleh rerata dari tingkat keterampilan yaitu 150. tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Perindustrian tahun ajaran 2015/2016 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 5%, baik 7 orang atau 35%, cukup 8 orang atau 40%, sedang 4 orang atau 20%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa, harus mampu memperbaiki dan meningkatkan keterampilan bermain bolabasket agar mampu bermain dengan baik.
2. Guru Penjas bisa memilih alternatif penilaian dengan tes pengamatan.
3. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah dan AgusManadji Sunadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*: Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti.

Depdiknas,(2003). *Kurikulum SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Hal Wissel. (2000). *Bolabasket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.

Hari Amirullah. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bolabasket*: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Jakarta: Depdiknas

Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo : Era intermedia

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wissel. (2000). *Bolabasket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.