

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

THE BASIC SKILLS LEVEL OF MALE MEMBERS IN BASKETBALL EXTRACURRICULAR OF SENIOR HIGH SCHOOL 4 YOGYAKARTA

Oleh: Lalu Abd. Kadir, PJKR
klaluabdul@gmail.com

Abstrak

Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami penurunan prestasi pada tahun 2015-2016. Penurunan prestasi disebabkan karena masalah kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik dasar peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta. Desain penelitian yaitu deskriptif kuantitatif menggunakan tes dan pengukuran dari STO Yogyakarta. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 12 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta kategori baik sekali 67%, kategori baik 33%, kategori cukup 0,0%, kategori sedang 0,0%, kategori kurang 0,0%, kategori kurang sekali 0,0%. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori baik sekali.

Kata kunci: keterampilan dasar bermain bola basket.

Absrack

The achievement of basketball community members of senior high school 4 Yogyakarta on the period of 2015-2016 is decreased. It causes of several factors such as physical condition, mentality, tactical, and basic technique of the members. This research is intended to know the basic skill level of male members in senior high school 4 Yogyakarta basketball team. The design of this research is descriptive quantitative by using some test and measuring of STO Yogyakarta. The populate of this reseach is every single male members of senior high school 4 Yogyakarta which is consist of 12 student. The collecting of data by using some test and measuring the passing, dribbling, and shooting. The data analysis technique is descriptive quantitative. The result of this reseach shows that the basic skills level of male members of senior high school 4 Yogyakarta basketball team as follows, very good 67%, good 33%, good enough 0,0%, average 0,0%, poor, 0,0%, verypoor 0,0%. It can be conclude that the basic skills level of the male members in SMAN 4 Yogyakarta basketball team are majority in the category of very good.

Keyword: *basic skills of basketball*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah permainan yang sudah lama populer di Indonesia terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Kepopuleran permainan bola basket juga dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan bola basket yang digelar dari tingkat daerah sampai internasional.

Keterampilan bola basket adalah penguasaan teknik-teknik yang bermanfaat dalam permainan bola basket. Keterampilan dasar bermain bola basket terdiri dari beberapa teknik, menurut Sukma Aji (2016: 56) teknik dasar bola basket terdiri dari teknik *dribbling*, *passing*, *pivot*, *shooting*, dan *rebound*.

Ekstrakurikuler menurut Wiyani (2013: 108) yang dikutip oleh Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah, Harpani Matnuh (2016: 965) dalam jurnalnya menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki kegiatan yang sifatnya ekstrakurikuler baik di bidang olahraga maupun non olahraga. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yang memiliki bakat dan minat diberbagai bidang salah satunya pada bidang olahraga permainan bola basket. Untuk meningkatkan kemampuan dalam

bermain bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta dilakukan dengan memberikan berbagai latihan teknik dasar, latihan taktik menyerang (*offense*) maupun bertahan (*deffense*), latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran siswa serta melatih mental siswa sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket mampu mengaplikasikan materi ke dalam permainan bola basket.

Dua tahun terakhir dari 2014-2016 prestasi yang diraih oleh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami penurunan, prestasi yang diperoleh pada tahun 2014 yaitu juara 1 DBL, juara 1 UKDW Cup, juara 3 Karang Anyar Cup. Pada tahun 2015 yaitu juara 1 CBL, juara 1 Farmasi Cup, juara 2 DBL, juara 1 Gajah Mada Econolympic. Sedangkan pada tahun 2016 mengalami penurunan yaitu juara 2 Taruna Nusantara Cup, juara 2 UKDW Cup serta gagal sampai partai puncak pada kompetisi DBL dimana pada tahun sebelumnya selalu berhasil.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan pelatih bola basket putra diperoleh informasi antara lain: Penguasaan teknik peserta ekstrakurikuler sebagian besar merata. Faktor penguasaan taktik, kadang tidak berjalan sesuai dengan instruksi pelatih. Faktor kondisi fisik, sebagian peserta ekstrakurikuler memiliki kondisi fisik kurang baik. Faktor kondisi mental, kondisi mental peserta ekstrakurikuler masih kurang antara lain disebabkan

minimnya dana untuk melakukan *try out*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengangambilan data menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret sampai dengan 30 April di SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2016/2017 yang beralamat di Jl. Magelang, Karangwaru, Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta berjumlah 12 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 12 siswa sehingga disebut penelitian populasi.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu tes dan pengukuran *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Tes dan pengukuran *passing* menggunakan *chest pass*

dengan sasaran target dinding/tembok dengan panjang 120 cm dan lebar 120 cm dengan jarak 160 cm yang telah disiapkan oleh peneliti selama 15 detik dan skornya berdasarkan ketepatan bola pada target. Tes dan pengukuran *dribbling* melewati rintangan 5 buah bangku yang jarak masing-masing bangku 2 meter dan jarak garis start ke bangku pertama yaitu 4 meter yang telah disediakan oleh peneliti dan skor dari tes *dribbling* adalah waktu yang dicapai dimana semakin cepat akan semakin baik perolehan skornya. Tes dan pengukuran *shooting* yaitu testi menembakkan bola sebanyak-banyaknya dari berbagai posisi dan skornya berdasarkan bola yang masuk dengan durasi 1 menit, apabila aba-aba stop telah diberikan sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk ke dalam ring maka tetap dihitung satu poin. Masing-masing tes dilakukan dua kali dan diambil hasil terbaik.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiono, 2015: 308). Untuk memperoleh data dalam penelitian digunakan tes dan pengukuran keterampilan dasar bermain bola basket yang dikutip dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta (Ngatman. 2001: 10-17.

Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul perlu dianalisis agar dapat diambil kesimpulan. Suatu data tidak akan ada artinya jika tidak melalui proses analisis. Urutan menganalisis data yang diperoleh sebagai berikut:

Mencatat angka atau nilai yang diperoleh berdasarkan tes yang telah dilakukan oleh masing-masing testi kemudian nilai yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel norma penilaian yang merupakan kategori keterampilan dari masing-masing tes, kemudian nilai dari masing-masing tes dirubah menjadi *T-score*, tiga macam *T-score* tersebut dijumlahkan yang merupakan nilai kecakapan bermain bolabasket, jumlah *T-score* yang diperoleh kemudian dikonsultasikan dengan tabel norma penilaian kecakapan bermain bolabasket yang telah tersedia dari STO.

Tabel 1. Norma Penilaian *Passing, Dribble, Shooting* (Anas Sudijono: 2011: 435).

Interval Score	Kategori
$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Cukup Baik
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Kurang

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Bermain Bolabasket (Ngatman: 2001: 16).

Penggolongan	Jumlah T-score
Baik sekali	222 – ke atas
Baik	193 – 221
Cukup	165 – 192
Sedang	136 – 164
Kurang	107 – 135
Kurang sekali	79 – 108
Jelek	78 – ke bawah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

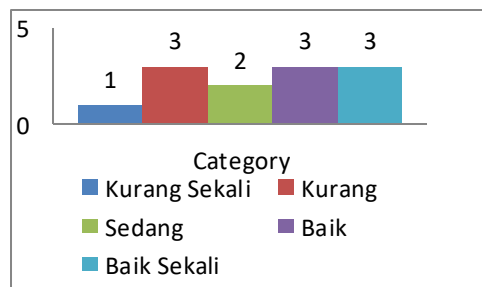
Hasil penelitian tes dan pengukuran tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel persentase berikut ini:

1. Hasil Tes Memantulkan Bola ke Tembok (*Passing*)

Hasil tes keterampilan memantulkan bola ke tembok selama 15 detik setelah data *t-score* memperoleh nilai maksimum sebesar 80, dan nilai minimum sebesar 63. Diperoleh *mean* = 73,67; *median* = 75; dan *modus* = 80; sedangkan *standar deviasi* 5,80. Berikut adalah tabel distribusi tingkat keterampilan *passing* siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keterampilan *Passing* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Persentase	Kategori
1	63-66	1	8%	Kurang Sekali
2	67-70	3	25%	Kurang
3	71-74	2	17%	Sedang
4	75-78	3	25%	Baik
5	79-82	3	25%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



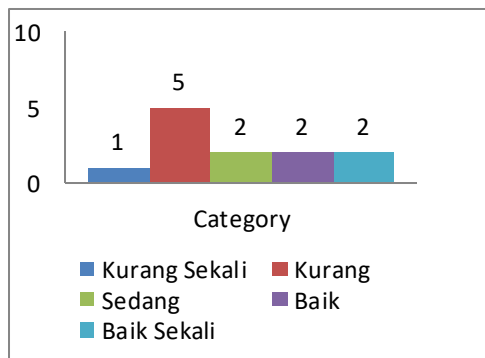
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Keterampilan *Passing*

2. Hasil Tes Menggiring Bola (Dribble)

Dari hasil penelitian tes menggiring bola (*dribble*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80; dan nilai minimum sebesar 73. Diperoleh $mean = 76$; $median = 75,5$; dan $modus = 74$ dan $standar deviasi$ sebesar 2,45. Deskripsi hasil tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Keterampilan *Dribble* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Presentase	Kategori
1	72-73	1	8%	Kurang Sekali
2	74-75	5	42%	Kurang
3	76-77	2	17%	Sedang
4	78-79	2	17%	Baik
5	80-81	2	17%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



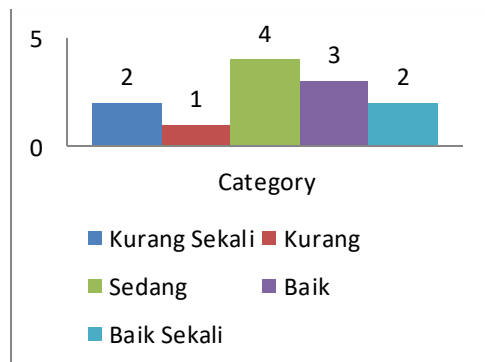
Gambar 2. Histogram Hasil Tes Keterampilan *Dribble*

3. Hasil Tes Menembak Bola ke Ring (Shooting)

Dari hasil penelitian tes menembak bola (*shooting*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80; dan nilai minimum sebesar 72. Diperoleh $mean = 76,33$; $median = 76$; dan $modus = 76$; dan $standar deviasi$ 2,67. Deskripsi hasil tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Tingkat Keterampilan *Shooting* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Presentase	Kategori
1	72-73	2	17%	Kurang Sekali
2	74-75	1	8%	Kurang
3	76-77	4	33%	Sedang
4	78-79	3	25%	Baik
5	80-81	2	17%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



Gambar 3. Histogram Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

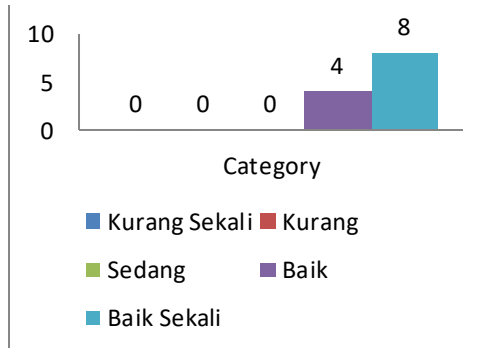
4. Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket

Tabel 6. Distribusi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Jumlah T-Score	Penggolongan	F	f%
222 – ke atas	Baik Sekali	8	67%
193 – 221	Baik	4	33%
165 – 192	Cukup	0	0%
136 – 164	Sedang	0	0%
107 – 135	Kurang	0	0%
79 – 106	Kurang Sekali	0	0%
78 – kebawah	Jelek	0	0%
Jumlah		12	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat keterampilan dasar bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yaitu sebanyak 8 siswa atau 67% Baik sekali, 4 siswa atau 33% baik, 0 siswa atau 0,0% sedang, 0 siswa atau 0,0%

kurang, 0 siswa atau 0,0% kurang sekali, 0 siswa atau 0,0% jelek. Berikut gambar diagramnya.



Gambar 4. Histogram Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta berada pada kategori “Baik Sekali”. Secara lebih detail hasil penelitian tingkat keterampilan dasar bola basket menunjukkan 8 siswa atau 67% berada pada kategori “baik sekali, 4 siswa atau 33% berada pada kategori “baik”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “cukup”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “sedang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “sedang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “kurang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “kurang sekali”, dan 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “jelek”.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta berada pada kategori “baik sekali”. Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta didominasi

oleh kelas khusus olahraga sehingga peserta peserta ekstrakurikuler bola basket memiliki pengetahuan tentang permainan bola basket serta memiliki pengalaman bermain bola basket sebelum masuk ke SMA Negeri 4 Yogyakarta. Peserta ekstrakurikuler didukung dengan latihan rutin yang diadakan 4 kali dalam seminggu. Selain latihan di sekolah, beberapa siswa juga mengikuti latihan di klubnya masing-masing sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta mampu mencapai keterampilan bermain bola basket dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori baik sekali ada 8 siswa atau 67%, kategori baik ada 4 siswa atau 33%, kategori cukup 0 siswa atau 0,0%, kategori sedang 0 siswa atau 0,0%, kategori kurang 0 siswa atau 0,0%, kategori kurang sekali 0 siswa atau 0,0%, kategori jelek 0 siswa atau 0,0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki tingkat keterampilan bermain bola basket “Baik Sekali” yaitu sebanyak 8 siswa atau 67% peserta ekstrakurikuler bola basket.

Saran

Bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan bermain bola basket tidak hanya

mengandalkan latihan pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani saja, tetapi dengan melakukan latihan diluar jam pelajaran misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket atau bergabung dalam tim bola basket, sehingga dalam intensitas latihan yang rutin keterampilan bermain bola basket siswa akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri yogyakarta.
- Noor Yanti, dkk. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa untuk Menjadi Warga Negera Yang Baik di SMA KOPRI Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan* (Volume 6 Nomor 11 tahun 2016) Hlm. 965.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.