

PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET MAHASISWA

Melvianus Selan¹, Alventur Baun², Christin Prima Marry Rajagukguk³, Isak Riwu Rohi^{4*}

^{1 2 3 4} Universitas Kristen Artha Wacana, Nusa Tenggara Timur, Indonesia, 85228

* *Coressponding Author:* isakriwurohi@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Received</i>, April 2023 <i>Revised</i>, Mei 2023 <i>Accepted</i>, Juni 2023 Kata Kunci: Keterampilan; Teknik Dasar; Bola Basket.	Keterampilan bermain bola basket, akan tercapai bila menguasai teknik dengan efektif dan efisien, merupakan modal yang penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk memotret keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa PJKR Semester III, menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan mengadopsi tes kecakapan bermain bola basket <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, dan <i>shooting</i> menggunakan <i>Johnson Basket Ball Test</i>, Hasil penelitian tentang keterampilan bola basket mahasiswa Semester III Tahun Ajaran 2022-2023 menunjukkan bahwa dimana berdasarkan nilai rata-rata (<i>mean</i>) yaitu 4,41, maka tingkat keterampilan <i>shooting</i> bola basket masuk dalam kategori “kurang”. Hasil tes <i>dribbling</i> bola basket yang dilakukan oleh 29 mahasiswa berada dalam kategori “cukup”. Dan berdasarkan nilai rata-rata (<i>mean</i>) yaitu 28,18 maka tingkat keterampilan <i>passing</i> bola basket masuk dalam kategori “baik sekali”. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa kurang terampil dalam melakukan teknik dasar <i>shooting</i> bola basket.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal populer di masyarakat dan juga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat (gaya hidup) akan lebih memudahkan lahirnya anggota komunitas yang tangguh, sehat, dan bugar, sekaligus akan menambah jumlah peluang untuk lahirnya calon-calon pemain potensial dan berkualitas dari tengah-tengah mereka (Collins & Hodges, 1978). Permainan basket dan olahraga jika sudah menjadi gaya hidup masyarakat, akan sangat membantu perkembangan masyarakat yang lebih bagus (Iqroni, 2022). Permainan dan olahraga adalah media yang ampuh untuk menjadikan masyarakat sehat, bugar (Lubis & Nugroho, 2020). Saat ini olahraga dikenal dan dipraktekkan serta menjadi bagian dari gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai klub olah raga, seperti klub basket, dan juga termasuk di sekolah baik itu melalui program ekstrakurikuler maupun tim olahraga sekolah dan juga dalam kegiatan pembelajaran, terutama permainan dan basket, akan semakin hidup di tengah-tengah masyarakat yang baik, terlebih lagi para remaja sangat menyukai permainan dan olahraga bola basket dan untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik (Sodikun, 1992). 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* (Kosasih, 2008).

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar, di oper atau di lempar ke teman atau rekan tim, yang masing-masing terdiri dari lima pemain setiap timnya (Wissel, 2000). Bola basket dimainkan pada sebuah lapangan yang permukaannya rata dan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi (Miller, 2002). Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pada prinsipnya permainan bola basket dapat dimainkan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua yang usianya di atas 50 tahun (Wati & Sugihartono, 2018). Permainan bola basket salah satu olahraga yang berkembang sangat pesat (Permadi, 2016). *Basketball is one of the fastest growing sports in the country* (Arta & Bafirman, 2019). Bola basket merupakan olahraga yang berkembang cepat di Negara ini (America) (Nurrochmah et al., 2009). Tujuan utama permainan bola basket adalah membuat nilai sebanyak mungkin dengan memasukkan bola basket ke ring (keranjang) lawan, serta mencegah lawan membalas keunggulan ilai. Permainan bola basket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Hastuti & Aryanto, n.d.).

Gerakan teknik dasar permainan bola basket ialah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket (Morrow Jr et al., 2005). Keterampilan bermain bola basket akan tercapai bila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan (Sarumpaet et al., 1992). Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki, memasukkan bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring bola (*dribbling*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Sumiyarsono, 2002).

Penguasaan teknik dasar merupakan dasar agar memudahkan mahasiswa ketika mengikuti proses perkuliahan mata kuliah bola basket. Disamping itu, Ketika diterapkan dalam permainan atau simulasi pertandingan penguasaan teknik dasar yang baik dapat berpengaruh pada pergerakan yang dilakukan menjadi efektif dan efisien. Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa PJKR kelas B semester III saat perkuliahan, ditemukan bahwa rata-rata dalam melakukan teknik dasar permainan bola basket belum sesuai dengan Langkah-langkah dalam proses pelaksanaannya, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang Teknik dasar permainan bola basket.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu memotret kemampuan dasar bermain bola basket Mahasiswa PJKR Semester III. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2010). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu kemampuan dasar bermain bola basket Mahasiswa PJKR Semester III. Untuk menghindari adanya kesalahpahaman, terlebih dahulu perlu batasan operasional dari variabel penelitian tersebut yaitu: Keterampilan dasar permainan bola basket adalah kualitas hasil gerak atau kemampuan mahasiswa dalam melakukan aktivitas gerakan, teknik yang baik dalam permainan bola basket, yang meliputi; *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Populasi yaitu mahasiswa berjumlah 50 orang. Sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecakapan bermain bola basket menggunakan tes Johnson Basket Ball Test (1934). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan 40 reliabilitas sebesar 0,84-0,97, Tes ini dapat dilaksanakan untuk semua usia dan jenis kelamin. Tes ini meliputi: (1) Menembakkan bola ke keranjang. (2) Melempar bola ke dinding dan (3) Menggiring bola. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak satu kali setiap testi. Hasil tes shooting dicatat sesuai bola yang masuk ke ring basket selama 30 detik, passing melakukan lemparan selama 30 detik ke dinding dan dribbling hasil dicatat dengan lari sambil dribbling melewati cone selama 30 detik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini setelah testi melakukan tes kemudian mencatat hasilnya, dianalisis untuk menarik kesimpulan.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian tes keterampilan bermain bola basket dengan menggunakan instrument pengamatan yang diadopsi dari kemenpora. Teknik bermain bola basket dalam penelitian ini yaitu, teknik dribbling (menggiring), wallbound (melempar), dan shooting (memasuk) tingkat keterampilan bermain bola basket mahasiswa Semester III Tahun Ajaran 2022/2023, diperoleh dari total ketiga teknik dasar bermain bola basket tersebut. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program Microsoft excel for windows dan disajikan dalam bentuk histogram.

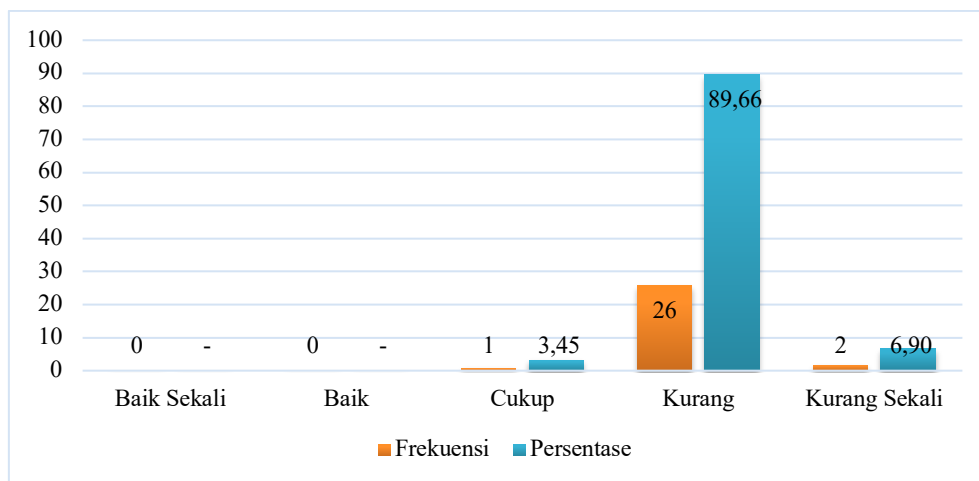
Menembakkan Bola Ke Keranjang (*Shooting*)

Hasil data penilaian keterampilan bermain bola basket melalui intrumen pengamatan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR FKIP UKAW) Tahun Ajaran 2021/2022, data statistik yang diperoleh menghasilkan mean 4,41, median = 4, modus = 6, nilai terkecil sebesar 1 dan nilai terbesar sebesar 9. Hasil analisis data penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Statistik	
NX	29
Maximum	9
Minimum	1
Mode	6
Median	4
Mean	4,41

Distribusi penilaian keterampilan bermain bola basket menggunakan instrumen pada mahasiswa disajikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Berdasarkan hasil yang di sajikan dalam Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa keterampilan shooting bola basket melalui instrumen pengamatan pada mahasiswa PJKR FKIP UKAW, berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 7,54% (26 mahasiswa), kategori “kurang sekali” persentase sebesar 0,58% (2 mahasiswa), dan ketegori “cukup” dengan persentase sebesar 0,29% (1 mahasiswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% dan ketegori “Baik sekali” dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 4,41, maka tingkat keterampilan shooting bola basket masuk dalam kategori “kurang”.

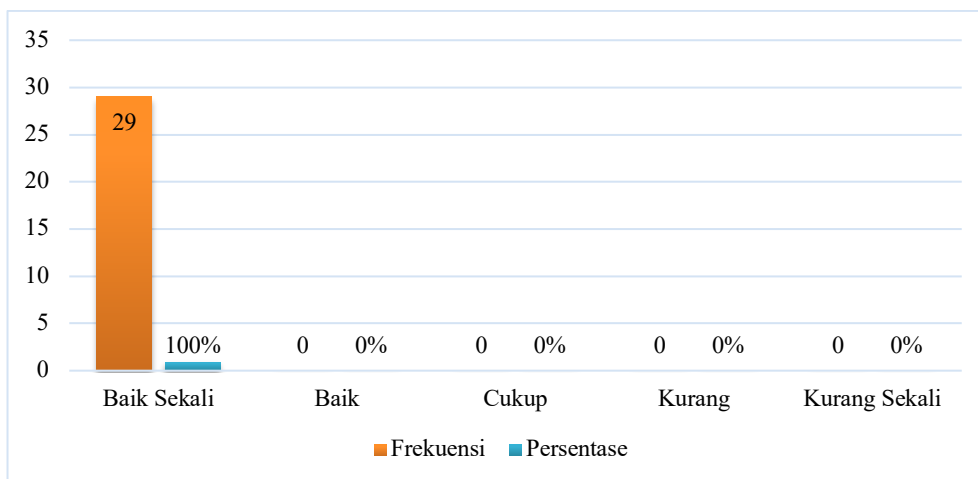
Melempar Bola Ke Dinding (*Passing*)

Hasil penilaian keterampilan bermain melempar bola basket diperoleh data statistik yang diperoleh menghasilkan mean 28,14 median = 27 modus = 27 nilai terkecil sebesar 22 dan nilai terbesar sebesar 36. Hasil analisis data penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Keterampilan *Passing* Bola Basket

Statistik	
NX	29
Maximum	36
Minimum	22
Mode	27
Median	27
Mean	28,18

Distribusi penilaian keterampilan bermain bola basket menggunakan instrument pada mahasiswa disajikan sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Passing* Bola Basket

Berdasarkan hasil yang disajikan dalam gambar 2 di atas menunjukkan bahwa keterampilan passing bola basket melalui instrumen pengamatan pada mahasiswa PJKR FKIP UKAW, berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori “kurang sekali” persentase sebesar 0% (0 mahasiswa), dan kategori “cukup” dengan persentase sebesar 0,% (0 mahasiswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% dan kategori “Baik sekali” dengan persentase sebesar 100 %. (29 Mahasiswa) Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 28,18 maka tingkat keterampilan melempar bola masuk dalam kategori “kurang”.

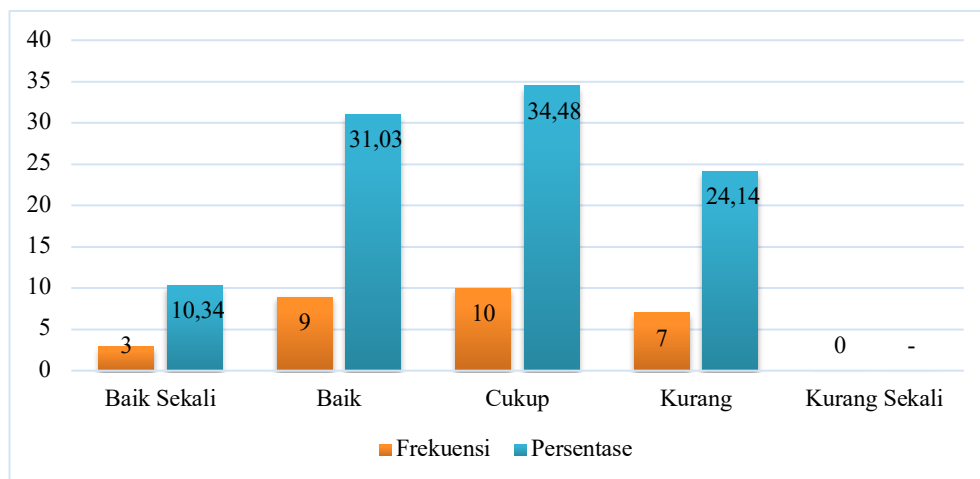
Menggiring Bola (*Dribbling*)

Data hasil penelitian tes menggiring bola, mahasiswa yang melakukan tes berdiri di belakang garis star lalu setelah aba-aba peluit, mahasiswa melakukan gerakan menggiring bola dengan pola sig-sag dan dengan kecepatan waktu yang secepat-cepatnya dari start dan kembali ke star. Tes mendribel bola ada 4 tahap serta rumus dan kategorinya seperti tabel dan penjelasan di bawah ini: data statistik yang diperoleh menghasilkan mean 65,34 median = 65 modus = 70 nilai terkecil sebesar 50 dan nilai terbesar sebesar 90. Hasil analisis data penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

Statistik	
NX	29
Maximum	90
Minimum	50
Mode	70
Median	65
Mean	65,34

Distribusi penilaian keterampilan bermain bola basket menggunakan instrument pada mahasiswa disaajikan sebagai berikut:



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

Berdasarkan hasil yang di sajikan dalam Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola, berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 24.14 % (7 mahasiswa), kategori “kurang sekali” persentase sebesar 0% (0 mahasiswa), dan ketegori “cukup” dengan persentase sebesar 34.48,% (10 mahasiswa), kategori “baik” persentase sebesar 31.03% dan kategori “Baik sekali” dengan persentase sebesar 10.34 %.(3 Mahasiswa) nilai rata-rata (mean) yaitu 65.34 maka tingkat keterampilan passing bola basket masuk dalam kategori “cukup”.

Pembahasan

Keterampilan teknik dasar bola basket Mahasiswa PJKR UKAW Semester III. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (ranking) dan pengelompokkan. Keterampilan teknik dasar passing, dribbling dan shooting Pada permainan bola basket seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar dengan baik. Keterampilan shooting bola basket melalui instrumen pengamatan pada mahasiswa PJKR FKIP UKAW, berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 7,54% (26 mahasiswa), kategori “kurang sekali” persentase sebesar 0,58% (2 mahasiswa), dan ketegori “cukup” dengan persentase sebesar 0,29% (1 mahasiswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% dan ketegori “Baik sekali” dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 4,41, maka tingkat keterampilan shooting Bola Basket masuk dalam kategori “kurang”.

Berdasarkan hasil tes mendribble bola yang dilakukan oleh 29 orang mahasiswa diperoleh hasil dengan kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang, kategori baik berjumlah 9 orang, kategori Cukup berjumlah 10 orang dan kategori Kurang berjumlah 7 orang. Hasil tes mendribel bola yang dilakukan oleh 29 orang mahasiswa berada dalam kategori “cukup”. Berdasarkan hasil yang di dapat menunjukkan bahwa keterampilan pasing bola basket melalui instrumen pengamatan, berada pada kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori “kurang sekali” persentase sebesar 0% (0 mahasiswa), dan ketegori “cukup” dengan persentase sebesar 0,% (0 mahasiswa), kategori “baik” persentase sebesar 0% dan ketegori “Baik sekali” dengan persentase sebesar 100 % (29 Mahasiswa) Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 28,18 maka tingkat keterampilan passing bola basket masuk dalam kategori “baik sekali”.

Keterampilan merupakan penampilan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak baik kognitif, lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam meraih tujuan dengan efektif dan efisien. Kemampuan yang baik dari mampu menunjang permainan bola basket berjalan dengan baik. Teknik dasar permainan bola basket yang di butuhkan adalah passing, dribbling dan shooting. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket mahasiswa yaitu kurang dapat diartikan keterampilan yang dimiliki masing-masing dan masih kurang terlatih untuk penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Dikarenaka

mahasiswa mempunyai minat dan bakat sendiri dalam setiap cabang olahraga. Mahasiswa yang mendapat kategori kurang maka disarankan terus berlatih supaya dapat menguasai teknik bermain bola basket lebih baik lagi. Sedangkan untuk mahasiswa dengan kategori baik, dapat dikembangkan dengan rutinitas latihan yang intensif agar terus meningkat dalam bermain bola basket. Pada saat proses pembelajaran bola basket terdapat beberapa kendala dalam hal keterampilan siswa menguasai teknik bermain, masih terlihat dialami oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa masih ditemukan melakukan kesalahan baik dalam langkah awal, pelaksanaan, maupun gerak akhir (hasil) dan belum fokus serta konsentrasi mahasiswa dalam melakukan gerakan passing, shooting dan dribbling.

Selain itu juga masih dijumpai mahasiswa yang terlihat kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran permainan bola basket seperti mahasiswa yang masih terlalu minim melakukan gerakan padahal bermain bola basket sangat diharuskan memiliki kelincahan. Selain itu daya tahan fisik dari setiap mahasiswa juga sangat mempengaruhi keterampilan saat melakukan gerakan dalam bermain bola basket karena permainan bola basket sangat membutuhkan fisik yang baik dari pemainnya. Keterampilan bermain bola basket merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bola basket, dan merupakan unsur yang paling dominan pada permainan bola basket. Berkenaan dengan hal ini sangat penting bagi mahasiswa dalam menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Dengan memiliki keterampilan bola basket yang baik dan benar maka permainan bola basket akan berjalan dengan baik pula. Berdasarkan perolehan hasil penelitian tingkat keterampilan bermain bola basket mahasiswa, yang telah diamati oleh ketiga menunjukkan bahwa perlunya peningkatan dikemudian hari agar mahasiswa memiliki kemampuan dalam bermain bola basket dengan lebih baik.

Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket untuk menjadi pemain bola basket yang handal. Teknik melempar merupakan unsur dasar, yaitu digunakan untuk melakukan kerjasama dalam tim. Selama bermain selalu diperlukan unsur melempar ini khususnya dalam menyusun serangan. Oleh karena itu teknik melempar harus dipelajari dengan baik sehingga gerakannya benar dan dapat ditingkatkan keterampilannya. Menangkap bola juga unsur dasar yang selalu dipergunakan, sama frekuensinya dengan melempar. Artinya setiap pada lemparan diikuti dengan tangkapan yang diteruskan dengan penguasaan bola. Menggiring bola atau mendribbling bola juga merupakan unsur dasar yang selalu diperlukan dalam suatu pertandingan. Artinya jika pada suatu saat seorang pemain tidak dapat melempar bola kepada rekan satu tim, maka ia dapat menggiring bola ketujuan tertentu misalnya mendekati basket atau membebaskan diri dari rebutan lawan. Dengan melakukan dribbling maka seseorang dapat bermain dengan baik pula. Sasaran akhir dari permainan bola basket adalah mencetak angka. Untuk dapat mencetak angka, pemain bola basket harus dapat menguasai teknik menembak dengan baik. Shooting atau menembak adalah keahlian yang penting dalam olahraga bola basket. Hal ini dengan adanya tes keterampilan teknik dasar bermain bola basket dapat menjadi acuan untuk lebih mengembangkan program latihan yang lebih baik lagi, bahkan tidak hanya tes keterampilan saja, namun diharapkan adanya fokus untuk berlatih sehingga bisa meningkatkan keterampilan dalam hal ini teknik dasar bola basket.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, dan hasil penelitian, serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu penilaian keterampilan bola basket mahasiswa Semester III Tahun Ajaran 2022-2023 yang menunjukkan bahwa berada pada Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 4,41, maka tingkat keterampilan shooting bola basket masuk dalam kategori “kurang”. Hasil tes mendribbel bola yang dilakukan oleh 29 orang mahasiswa berada dalam kategori “cukup”. Berdasarkan nilai rata-rata (mean) yaitu 28,18 maka tingkat keterampilan passing bola basket masuk dalam kategori “baik sekali”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arta, M. W., & Bafirman, B. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan Dribble Atlet BolaBasket Club Binung Sakti Sijunjung. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 18–23.
- Collins, D. R., & Hodges, P. B. (1978). *A comprehensive guide to sports skills tests and measurement*. Charles C. Thomas Publishers, Illinois, USA.
- Hastuti, T. A., & Aryanto, B. (n.d.). *STANDARISASI TES KETERAMPILAN BOLA BASKET STO SEBAGAI TES BAKU UNTUK MAHASISWA FIK UNY DALAM MATA KULIAH DASAR GERAK BOLA BASKET*.
- Iqroni, D. (2022). MEDIA SHOOTING MULTIGUNA OLAHRAGA BOLA BASKET UNTUK PEMBELAJARAN MAHASISWA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.593>
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: Karangturi Media.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Miller, D. K. (2002). *Measurement by the physical educator 4th edition*. San Fransisco: McGraww Hill.
- Morrow Jr, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2005). *Measurement and evaluation in human performance 3rd edition*. USA: Human Kinetics.
- Nurrochmah, S., Supriyadi, I., & Sudjana, N. (2009). Pengembangan Intrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga, Kemenpora RI.
- Permadi, T. (2016). KETERAMPILAN LAY UP SHOOT SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 2 DEPOK. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(11).
- Sarumpaet, A., Djazet, Z., & Sadikun, I. (1992). Permainan bola besar. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sodikun, I. (1992). Olahraga pilihan bola basket. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. *Alfabeta Bandung*.
- Sumiyarsono, D. (2002). Keterampilan bola basket. Yogyakarta: Fik Uny.
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36–43.

Wissel, H. (2000). *Bola basket: dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik*. Raja Grafindo.