

Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler SMA

Aliya Izzet Muhammad¹, Masrun², Sari Mariati³, Romi Mardela⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: izzetmuhammad7@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan teknik dasar siswa SMA Negeri 6 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolabasket yang dimiliki oleh siswa di SMA Negeri 6 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang yang berjumlah 30 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang siswa putera. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan teknik dasar bolabasket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian ini adalah: 1) Teknik dasar *dribling* siswa SMA Negeri 6 Kota Padang tergolong dalam kategori sedang. 2) Teknik dasar *Passing* Bolabasket siswa SMA Negeri 6 Kota Padang tergolong dalam kategori sedang. 3) Teknik dasar *Shooting* SMA Negeri 6 Kota Padang berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kemampuan Teknik Dasar, Bolabasket

Basic Engineering Abilities For Extracurricular Participants Bolabasket High School

ABSTRAK

The problem of this research is the low basic technical skills of SMA Negeri 6 Padang City students. The purpose of this study was to determine the basic technical skills of basketball possessed by students at SMA Negeri 6 Padang City. This type of research is descriptive research. The population in this study were all students participating in extracurricular basketball for SMA Negeri 6 Kota Padang, totaling 30 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 16 male students. The instrument in this study was to test the basic technical skills of basketball. The data analysis technique used persentative descriptive analysis. The results of this study are: 1) The basic techniques of dribling students of SMA Negeri 6 Padang are in the medium category. 2) The basic technique of Passing Basketball for students of SMA Negeri 6 Padang is in the medium category. 3) The basic shooting technique of SMA Negeri 6 Padang is in the medium category.

Keywords: Basic Technique Skills, Basketball

PENDAHULUAN

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat". (Kiram, 2017). "Dengan adanya aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan, sebagai sarana rekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik". (Mardela & Syukri, 2016). Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018).

Sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan manusia tertuang dalam tujuan keolahragaan nasional. Salah satunya yakni meraih prestasi maksimal, melalui prestasi maksimal terutama dibidang olahraga (Argantos, 2017). Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga harus dilakukan pembinaan, serta mengembangkan kemampuan olahragawan itu secara baik, yaitu dengan berstruktur dan terencana tentunya. Kemudian juga harus didorong oleh kemampuan perkembangan IPTEK. Kesimpulannya ialah jika ingin memperoleh sebuah prestasi puncak, pembinaan haruslah dilakukan sejak dini. (Arifianto, I., & Syahara, S. 2018).

Peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga merupakan suatu hal yang diperbincangkan dan dipermasalahakan selama olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Peningkatan prestasi olahraga bersifat progresif, artinya setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, hal yang sama juga terjadi pada cabang olahraga Bolabasket.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai olahraga yang bersifat kelompok atau biasa disebut olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga Bolabasket. “Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia karena kelincahannya dan kecepatan yang ditunjukkan oleh para pemain”. (Liu, Libin, and Jessica Hodgins, 2018). “Permainan bola basket adalah permainan tim dengan lima orang pemain yang menggabungkan teknik dasar untuk menggerakkan bola efektif.” (Putra, 2020)

Bolabasket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobic-based anaerobic dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Malik, 2019:80). “Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan beberapa teknik dasar untuk memainkannya”. (Putro, 2018) . “Bola basket adalah olahraga yang kompleks, yang sekarang ini telah menjadi semakin terkait dengan psikofisialnya aspek kal daripada kepada yang teknis”. (Izzo, Ricardo E., and Luca Russo, 2011). “Bola basket adalah olahraga populer yang dimainkan di seluruh dunia” (Vanderlei, Franciele Marques, et al, 2013). Menurut Mariati & Rasyid dalam PB. Perbasi (2018:28) permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putera atau puteri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28 m x 15 m dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit dengan keliling 75-78 cm, dengan berat 600 – 650 gram. Menurut Utomo (2016) “Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas lima pemain”. Selanjutnya menurut Ramadhani (2018) “Permainan Bolabasket merupakan permainan *body contact* langsung dan keras yang menuntut kemampuan fisik setiap individu maupun kerjasama tim untuk bergerak, berpikir dan memutuskan segala sesuatu secara cepat dan tepat”. “Bola basket adalah salah satu aktivitas fisik paling populer di dunia” (Harmer, 2005). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

Bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh lima orang pemain yang menuntut kerjasama tim dan kemampuan fisik secara cepat dan tepat.

Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain. Permainan Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub Bolabasket baik yang dikelola secara amatir maupun profesional.

“Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bola basket, penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bola basket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus diolah para pemain bola basket”. (Afrianto, A., & Muchlis, A, 2019). Untuk menjadi seorang pemain Bolabasket yang baik, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan Bolabasket. Karena semakin baik seorang pemain Bolabasket dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai prestasi yang baik.

Kemampuan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain Bolabasket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan Bolabasket seperti passing, dribbling, dan shooting (Nurrochmah, dkk, 2009). Menurut Abady, Andi Nur, and Muhammad Syaleh, (2020) “Dalam bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dilakukan dikendalikan oleh pemain, yaitu: menembak (menembak), mengoper (mengoper bola) dan menangkap (menangkap bola), Dribble (menggiring bola) dan berputar”. Menurut Lisman & Welis (2019) “Teknik-teknik yang harus dimiliki dalam permainan bola basket yaitu cara memegang bola basket, menangkap bola, mengoper atau melempar bola”. Sementara menurut Hidayat & Dinata, (2020) “Ada 3 teknik dasar menggerakkan bola dalam permainan bolabasket, yaitu dribbling, passing dan shooting”.

Sekolah SMA Negeri 6 Padang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ekstrakurikuler Bolabasket. Untuk meningkatkan teknik dasar Bolabasket tidak hanya cukup dengan latihan, tapi dari sarana dan prasarana yang digunakan juga berpengaruh terhadap proses peningkatan teknik dasar Bolabasket seperti bola yang mencukupi, dan lapangan yang memenuhi standar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 6 Padang terhadap para peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Padang saat mereka melakukan latihan rutin sore hari, ternyata sarana dan prasarana sebagai penunjang untuk latihan masih belum cukup lengkap disediakan oleh sekolah. Dari segi kemampuan individu dari masing masing pemain, terlihat kemampuan teknik dasar Bolabasket belum mereka kuasai dengan baik, artinya para peserta ekstrakurikuler Bolabasket belum begitu mampu melakukan *dribbling* dengan cara yang benar, penulis melihat ketika pemain melakukan dribbling, terlihat dalam melakukan dribbling bola sangat mudah sekali dirampas oleh lawan dan penulis juga mengamati ketika pemain melakukan teknik

passing yang meliputi 1) *chest pass*, “Teknik chest pass (chest pass) adalah teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket” (Leni, Apriani, and Joni Alpen, 2019), “Teknik chest pass (chest pass) adalah teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket” (Leni, Apriani, and Joni Alpen, 2019) 2) *bounce pass*, *over head pass*. Masih banyak pemain yang melakukan kesalahan-kesalahan baik itu dari cara memegang bola ataupun dari cara melempar bola. Pemain juga melakukan kesalahan saat melakukan *shooting*, yaitu pada saat menembak letak bola terlalu berada diatas kepala atau belakang kepala, dan kebanyakan pemain saat melakukan *shooting* lebih cenderung melempar bola, tidak menolak bola.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan di lapangan seperti yang telah diuraikan, maka penulis beranggapan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Padang belum memiliki kemampuan teknik dasar Bolabasket dengan baik, padahal teknik dasar ini sangat penting bagi pemain Bolabasket. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian tentang “**Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Padang**”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan analisis gerak kemampuan teknik dasar Bolabasket pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Padang. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Padang yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 16 orang peserta putra dan 14 orang peserta putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, teknik *purposive sampling* Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang peserta putra. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes menggiring bola melewati rintangan selama 30 detik (*dribbling*) 2) Tes ketepatan melempar selama 30 detik (*chest pass*) 3) Tes menembak selama 30 detik (*shooting*). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Dalam hal ini dikemukakan deskriptif dan pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data ini bertujuan untuk melihat kemampuan teknik dasar bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang yaitu 1) Teknik *Dribbling*, 2) Teknik *Passing* dan 3) Teknik *Shooting*. Hasil penelitian ini diperoleh dari penilaian langsung teknik dasar bolabasket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang, akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah diajukan terlebih dahulu.

1. Keterampilan Teknik *Dribbling*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut		Frekuensi Absolut
	Absolute	Absolute	
>29	2	12.5	Baik Sekali
25-28	3	18.8	Baik
21-24	8	50.0	Sedang
18-20	3	18.8	Kurang
<17	0	0.0	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Dari 16 orang sampel memiliki kemampuan teknik dasar *Dribbling* antara lain: 2 orang (12,5%) memiliki teknik dasar *Dribbling* bolabasket pada rentang nilai >29, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (18,8%) memiliki teknik dasar *Dribbling* bolabasket pada rentang nilai 25-28, berada pada kategori baik. 8 orang (50%) memiliki teknik dasar *Dribbling* pada rentang nilai 21-24, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (18,8%) memiliki teknik dasar *Dribbling* bolabasket pada rentang nilai 18-20, berada pada kategori kurang.

2. Keterampilan Teknik *Passing*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
>30	2	12.5	Baik Sekali
25-29	5	31.3	Baik
20-24	4	25.0	Sedang
15-19	5	31.3	Kurang
<14	0	0.0	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Dari 16 orang sampel memiliki kemampuan teknik dasar *Passing* antara lain: 2 orang (12,5%) memiliki teknik dasar *Passing* bolabasket pada rentang nilai >30, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (31,3%) memiliki teknik dasar *Passing* bolabasket pada rentang nilai 25-29, berada pada kategori baik. 4 orang (25%) memiliki teknik dasar *Passing* pada rentang nilai 20-24, pada kategori sedang. dan 5 orang (31,3%) memiliki teknik dasar *Passing* bolabasket pada rentang nilai 15-19, berada pada kategori kurang.

3. Keterampilan Teknik *Shooting*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut		Frekuensi Absolut
	Absolute	Absolute	
5	0	0	Baik Sekali
4	0	0	Baik
3	0	0	Sedang
2	4	25	Kurang
<1	12	75	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Dari 16 orang sampel memiliki kemampuan teknik dasar *Shooting* antara lain: tidak ada peserta ekstrakurikuler mendapat nilai shooting 3,4,dan 5, 4 orang (25%) memiliki teknik dasar *Shooting* bolabasket pada rentang nilai 2, berada pada kategori kurang dan 12 orang (75%) memiliki teknik dasar *Shooting* bolabasket pada rentang nilai <1, berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

“Teknik dasar pertama dalam bermain bola basket adalah *dribbling* sebagai bagian integral dari bola basket dan sangat penting untuk individu dan permainan tim”. (Nur, Masjumi, 2019). *Dribbling* merupakan salah satu dasarbola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap atlet yang terlibat dalam pertandingan bola basket. “Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah” (Milia & Aziz, 2020). Selanjutnya menurut Prayogi & Barlian “menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada”. “Berlari sambil menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam bola basket.” (Kong, Zhaowei, Fengxue Qi, and Qingde Shi, 2015). “*Dribbling* merupakan kemampuan siswa memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak angka ke basket lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan” (Fatahillah, 2018). Sementara menurut Rustanto (2016) “*Dribble* dapat diartikan menggiring, yaitu memantulkan bola dilantai (lapangan bola basket) dengan satu tangan saja kanan atau kiri dan dapat dilakukan dengan berbagai cara bervariasi guna mengamankan bola dari rampasan lawan”. “Berlari sambil menggiring bola adalah keterampilan mendasar dalam olahraga bolabasket”. (Fuji, Keisuke, Yosuke Yamada, and Shingo Oda, 2010)

Teknik *Dribble* dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan menggunakan salah satu telapak tangan. Dalam pelaksanaannya teknik *Dribble* sering dilakukan untuk membawa bola dari satu posisi ke posisi lain sambil berlari, baik untuk menerobos pertahanan lawan maupun menyusun serangan. Pada saat melakukan

teknik *Dribble* seorang atlet tidak dibenarkan membawa dan memegang bola lebih dari satu langkah, oleh karena itu bola mesti dipantulkan ke lantai pada saat melangkah atau berlari. Selain hal tersebut juga harus diingat bahwa dalam peraturan permainan bolabasket tidak dibenarkan menggiring (*Dribbling*) bola dengan menggunakan dua tangan. Setiap atlet boleh melakukan teknik *Dribble* dengan menggunakan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, namun tidak boleh dilakukan secara bersamaan. Menurut Nuryadi, Safri, and Debby Indah (2019) “Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bermain bola basket, salah satunya adalah kelincahan dalam menggiring bola salah satu teknik dasar dalam bola basket”

Dari temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *Dribbling* bolabasket pada siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang, rata-rata masih dalam kategori sedang. Artinya kemampuan teknik dasar *Dribbling* bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang masih belum maksimal dan perlu ditingkatkan lagi. Salah satu latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *ball handling*, Menurut Trianda & Doni (2019) “Latihan *ball handling* merupakan latihan yang dilakukan yang bertujuan agar feeling pemain dengan bola bagus. Sebab, hal ini akan mempengaruhi permainan seseorang saat berada dalam pertandingan. Semakin bagus feeling dengan bola maka akan semakin mudah untuk mengendalikannya”.

Dari penjelasan latihan tersebut sasaran yang dituju dari latihan *ball handling* adalah Agar dalam permainan seorang atlet dapat membawa bola dengan cepat dan tepat maka ia harus menguasai teknik *Dribble* dengan baik. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hal yang pertama kali dilakukan untuk mempelajari teknik *Dribble* adalah membentuk sikap berdiri. Tubuh berdiri dalam keadaan santai dengan meletakkan kaki kanan di depan tubuh dan kaki kiri di belakang tubuh atau sebaliknya. Kemudian bola dipengang di depan tubuh, tangan yang berfungsi untuk memantulkan bola berada diatas bola (telapak tangan dan jari-jari tangan menempel pada bola) dan tangan yang satunya lagi berguna untuk menyangga bola di depan tubuh. Kemudian pantulkan bola ke lantai dengan menggunakan tangan yang berada di atas bola, pada saat bola memantul ke atas maka tahan bola sambil mengikuti gerakan bola dengan telapak tangan yang sama atau berbeda dan kemudian bola dipantulkan kembali.

2. Kemampuan Teknik Dasar *Passing*

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain Bolabasket yang memiliki kontribusi besar dalam permainan Bolabasket. Hampir seluruh permainan Bolabasket dilakukan dengan *Passing*. Oleh karena itu, pertama kali yang harus dikuasai oleh setiap atlet yaitu teknik dasar *Passing* perlu diajarkan kepada semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri Kota Padang. *Passing* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh atlet bola basket dan salah satu kunci keberhasilan seranganebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluangbesar mencetak angka. Menurut Rahman & Ridwan (2018:2) “Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan”.

Dari temuan penelitian tentang keterampilan teknik dasar *Passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang tersebut, masih banyak atlet yang memiliki kemampuan rata-rata *Passing* dengan kategori sedang dan perlu ditingkatkan lagi. Artinya perlu adanya latihan yang teratur dan kontiniu untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik *Passing* yang baik bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang. Bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *Passing* dapat dilakukan salah satunya, dengan cara latihan *Passing* secara berpasangan dengan jarak 3 meter. Selain itu atlet juga dituntut untuk memiliki kemampuan unsur kondisi fisik yang baik sehingga *Passing* yang dilakukan lebih berkualitas.

3. Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

“Shooting merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim dengan cara memasukkan bola lebih banyak ke keranjang lawan”. (Fernando & Yenes, 2020:2. Selanjutnya menurut Yenes (2018) “Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali”. Senada dengan pendapat tersebut menurut Ilham (2016) “Dalam melakukan permainan bola basket, teknik menembak (*shooting*) ini harus bisa dikuasai”. “Kemampuan untuk menembakkan tembakan lompatan yang sukses memberikan pemain dengan keuntungan mencetak gol berikut: (a) akurasi, (b) kecepatan, (c) perlindungan terhadap lawan, dan (d) kemungkinan melepaskan bola dari beberapa jarak dari keranjang”. (Okazaki, Victor HA, André LF Rodacki, and Miriam N. Satern, 2015)

Tujuan dari permainan Bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan untuk mendapatkan poin bagi timnya. Karena untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan Bolabasket adalah jumlah gol atau tembakan yang akurat dan tepat sasaran ke dalam ring. Untuk dapat menciptakan point sangat diperlukan teknik *Shooting* yang baik. Memang untuk dapat mencetak poin merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan Bolabasket. Wissel (2000) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang atlet 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 *ring* 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 *rebound* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat *skor*, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Dari temuan penelitian dapat dilihat bahwa kemampuan teknik dasar *Shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 6 Kota Padang dari 16 orang sampel yang diteliti sebagian besar sudah cukup baik, namun perlu ditingkatkan

lagi. Agar seseorang dapat melakukan *Shooting* ke ring dengan baik dan tepat sasaran, sehingga terciptanya gol ke gawang lawan banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah penguasaan teknik menendang seperti perkenaan bola dengan kaki, kecondongan badan, pandangan dan kondisi fisik.

Shooting teknik menembak bola dengan memasukkan ke ring dan mencetak skor. *Shooting* yang baik bermula pada posisi kaki, tangan dan pandangan yang siap untuk target memasukkan bola ke ring. Agar seorang atlet bisa menjadi shooter yang baik, atlet tersebut harus menikmati dan memahami latihan *Shooting*nya.

Beberapa pelatih mengatakan agar tercipta seorang *shooter* yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun dengan latihan dan cara *Shooting* yang tepat, seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang handal dalam waktu yang tidak terlalu lama. Dua dasar dalam bermain basket adalah menciptakan peluang *Shooting* untuk mencetak skor saat offense dan mencegah lawan saat melakukan hal yang sama saat *defense*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 17 orang atlet Bolabasket, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler bobabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang tergolong dalam kategori sedang. 2) Kemampuan teknik dasar *Passing* Bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bobabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang tergolong dalam kategori sedang. 3) Kemampuan teknik dasar *Shooting* siswa peserta ekstrakurikuler bobabasket di SMA Negeri 6 Kota Padang berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abady, Andi Nur, and Muhammad Syaleh. "Efforts to Increase Learning Outcomes in Game Basketball Shooting Through Force Command to Teach Students Culture of Class X High School Medan." *Ist Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*. Atlantis Press, 2020.
- Afrianto, A., & Muchlis, A. (2019). Tinjauan kemampuan teknik dasar pemain bolabasket sma n 1 pasaman kabupaten pasaman barat. *JURNAL STAMINA*, 2(4), 1-7
- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.

- Fatahillah, Adika. "Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1.2 (2018): 11-20.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Fujii, Keisuke, Yosuke Yamada, and Shingo Oda. "Skilled basketball players rotate their shoulders more during running while dribbling." *Perceptual and Motor skills* 110.3 (2010): 983-994.
- Dinata, Marta. 2006. *Bolabasket: Konsep dan Teknik Bermain Bolabasket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fernando, A., & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1-14
- Harmer, Peter A. "Basketball injuries." *Epidemiology of Pediatric Sports Injuries*. Vol. 49. Karger Publishers, 2005. 31-61.
- Hidayat, Y., & Dinata, W. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 3(6), 335-342
- Ilham, I. (2016). Latihan Poliometrik Terhadap Kemampuan Dan Keterampilan Shooting Fre Throw Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa FIK Univ. JAMBI). *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 187-204
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
- Izzo, Ricardo E., and Luca Russo. "Analysis of biomechanical structure and passing techniques in basketball." *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal* 3.6 (2011): 41.
- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 187-203.
- Kong, Zhaowei, Fengxue Qi, and Qingde Shi. "The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs." *Journal of Exercise Science & Fitness* 13.2 (2015): 117-122
- Leni, Apriani, and Joni Alpen. "The Effect Of Learning Strategies And Confidence Toward Learning Outcomes Basketball Chest Pass." *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*. Atlantis Press, 2019.
- Lisman, D., & Welis, W. (2019). Tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan jump shoot atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 2x11 enam lingkungan kabupaten padang pariaman. *JURNAL STAMINA*, 2(5), 37-47.

- Liu, Libin, and Jessica Hodgins. "Learning basketball dribbling skills using trajectory optimization and deep reinforcement learning." *ACM Transactions on Graphics (TOG)* 37.4 (2018): 1-14
- Malik, Arief Abdul, and Iman Rubiana. "Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa." *Journal of SPORT* 3.2 (2019): 79-84.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Mariati, Sari, and Willady Rasyid. "Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp." *Jurnal MensSana* 3.2 (2018): 28-36.
- Milia, M., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388.
- Mukhtarsyaf, Arifianto, and Haris, "Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket", *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 179-185, Nov. 2019.
- Nuryadi, Safri, and Debby Indah. "The Agility Contribution through Dribble (Basketball Ability) for Student of SMPN 4 Siak Hulu–Kampar." *1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*. Atlantis Press, 2019.
- Nur, Masjumi. "Analysis of Dribbling Ability in Basketball Games for Sports Science Students." *1st International Conference on Advanced Multidisciplinary Research (ICAMR 2018)*. Atlantis Press, 2019
- Nurrochmah, Siti, Supriyadi Supriyadi, and I. Nengah Sudjana. "Kajian Tes Kemampuan Olahraga Pengembangan Tes Standart Kemampuan Bolabasket untuk Atlet Pemula." *KARYA DOSEN Fakultas Ilmu Keolahragaan UM* (2011).
- Okazaki, Victor HA, André LF Rodacki, and Miriam N. Satern. "A review on the basketball jump shot." *Sports biomechanics* 14.2 (2015): 190-205.
- Prayogi, yon, & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 198-203.
- Rahman, M., & Ridwan, M. (2018). Pengaruh Latihan Operan Lari Menyilang Terhadap Ketepatan Chest Pass Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 334-340

- Ramadhani, Nurlaely, Agus Riyanto, and S. KM. *Pengaruh Penambahan Core Stability pada Latihan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Pemain Bolabasket Putra*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2018.
- Putra, Andi Lesmana. "The Contribution of Arm Muscle Strength and Coordination of Hand Eye Towards Chest Pass Skills in Self Development Activities of Basketball." *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*. Atlantis Press, 2020
- Putro, Baskoro Nugroho. "Development of Instructional Media For Outside Shooting Basic Technique Practice in Mini Basketball Club." (2018).
- Rustanto, Heri. "Hubungan antara tinggi badan dan kelincahan tubuh terhadap hasil dribble bola pada permainan bola basket." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 4.2 (2016): 144-156.
- Trianda, wahyudi, & -, D. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399-1408
- Utomo, Mulyo. "Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bolabasket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3.2 (2016).
- Vanderlei, Franciele Marques, et al. "Sports injuries among adolescent basketball players according to position on the court." *International archives of medicine* 6.1 (2013): 1-4.
- Vaquera, A., et al. "An exploration of ball screen effectiveness on elite basketball teams." *International Journal of Performance Analysis in Sport* 16.2 (2016): 475-485.