

# Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket melalui Metode Bermain Siswa Kelas VIII SMP Labschool FIP UMJ

Rizky Kusmahendra<sup>1</sup>, Zaitun<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[zaitun.hateem@gmail.com](mailto:zaitun.hateem@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktek keterampilan dribbling bola basket melalui metode bermain. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Labschool FIP UMJ, dengan subjek penelitian siswa kelas 8.2 yang berjumlah 24 siswa. Metode penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas dengan desain Kemmis dan Mc. Taggart meliputi empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Proses pengumpulan data melalui tes penguasaan hasil pembelajaran penjasorkes. pelaksanaan melalui metode bermain dengan menggunakan wawancara, catatan lapangan, dan hasil dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran keterampilan Dribbling Bola Basket pada siklus I yaitu 50% dengan jumlah 10 siswa yang tuntas dengan rata-rata nilai 75, meningkat pada siklus II mencapai 80% dengan jumlah 14 siswa yang tuntas, dengan rata-rata nilai 90.

**Kata Kunci:** double-dribble, dribbling, metode bermain

## 1. Pendahuluan

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain- lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Namun pada dasarnya pendidikan jasmani itu sendiri merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani, dimana mencakup ketrampilan dan perkembangan gerak dari berbagai cabang olahraga salah satunya bolabasket.

Menurut Imam Sodikun (1992: 8), bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket lawan. Permainan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan saat ini banyak membawa kemajuan dalam segala bidang. Salah satunya adalah bidang olahraga, khususnya olahraga permainan. Olahraga permainan saat ini sangat diminati oleh masyarakat di antaranya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dengan tujuan memasukan bola ke ring. (Mylsidayu & Kurniawan, 2016) Permainan bola basket di Indonesia sangat berkembang pesat di tandai dengan adanya beberapa kompetisi yang berlangsung baik secara regional maupun Nasional. Selain itu lapangan yang tersedia di berbagai daerah maupun kota sudah sangat mumpuni sehingga masyarakat lebih mudah untuk memainkan permainan tersebut.

Banyak kendala untuk melakukan pembelajaran bola basket tersebut. Faktor yang menyebabkan kendala melakukan pembelajaran bolabasket adalah sarana dan peraturan yang sulit. Dengan demikian apabila dari faktor sarana diperbaiki, maka akan dapat dilihat siswa lebih aktif dalam melakukan permainan bola basket. Teknik yang digunakan masih sama dengan teknik yang sebenarnya, sehingga peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan permainan bolabasket. Sehingga perlunya modifikasi sarana yang akan digunakan untuk pembelajaran seperti ring yang digunakan tidak harus menggunakan yang sesungguhnya, peraturan harus dirubah agar peserta didik tidak kesulitan dan alat yang digunakan.

Permainan bola basket itu sendiri memiliki beberapa Teknik dasar yang banyak menggunakan keterampilan gerak, sehingga ketika seseorang memiliki kecepatan gerak yang bagus maka akan lebih mudah dalam melakukan Gerakan Teknik dasar tersebut. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu dribbling. Menggiring bola/dribbling harus dikuasai oleh seorang pemain karena akan sangat berpengaruh terhadap permainan dalam setiap pertandingan atau kejuaraan. Dribbling akan sangat bermanfaat jika dilakukan dengan tepat sehingga pemain akan mampu menguasai permainan atau pertandingan dengan baik. Pada hakikatnya semua pemain bola basket dituntut agar mampu melakukan dribbling yang baik, tanpa kehilangan keseimbangan dan bola Ketika akan melewati lawan.

Permainan bola basket dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan. Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan dasar dari permainan bola basket adalah :

1. Menangkap Bola
2. Melempar atau Mengoper
3. Mengiring (Mendribel) Bola
4. Menembakkan Bola Ke Ring.

Peraturan dalam bola basket yaitu setiap tim dalam permainan bola basket terdiri dari lima orang pemain ditambah beberapa pemain cadangan. Kelima pemain inti tersebut terbagi menjadi beberapa posisi, yakni *Center* (5-C), *Power forward* (4-PF), *Small forward* (3-SF), *Shooting-guard* (2-SG) dan *Point guard* (1-PG) (Gumantan, 2020). Kemudian peraturan membawa bola, yaitu tiga detik saat berada di area pertahanan lawan, delapan detik saat berada pada daerah pertahannya sendiri dan 24 detik waktu diperbolehkan untuk tim melakukan serangan serta tidak boleh lebih. Aturan lainnya yaitu terkait dengan cara melempar bola, membawa bola, batasan seorang pemain diijinkan melakukan pelanggaran adalah empat kali. *Double dribble* tidak diperkenankan (Pratomo & Gumantan, 2021).

Faktor teknik merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk menyelesaikan masalah dalam sebuah pertandingan. Pemberian teknik dasar yang dilakukan oleh pelatih diharapkan akan memberikan perkembangan kepada siswa kelas 8.2 dalam hal keterampilan dribbling bola. Mengingat menggiring bola/dribbling harus memperhatikan sikap dasar *dribbling* yang baik, mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase lanjutan.

Bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, “dribble adalah suatu cara membawa bola” (Salim, 2007:62). Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Cara

Keterampilan dribbling yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara mendribble anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Adapun cara melakukannya:

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jarijari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
8. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
9. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
10. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Dinata (2006:24) mengemukakan: “Kemampuan mendribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda”. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda agar berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda. Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan dribble sebagai berikut:

1. otot-otot tegang saat melakukan gerakan sendi yang di pergunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku.
2. Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi.
3. Pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru atau dosen (tenaga pendidik), kolaborasi (tim peneliti) yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan (Iskandar, 2012 : 21).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga (Kristiyanto, 2010 : 28). Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Desain

intervensi tindakan/rancangan siklus dalam penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Mc.Taggart, dengan menggunakan sistem spiral yang dimulai dari perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), dan dilanjutkan lagi ke perencanaan kembali (*replanning*) sebagai dasar untuk strategi pemecahan masalah. Teknik analisis data mencakup teknik analisis data kualitatif.

Populasi dari penelitian ini adalah murid kelas VIII di SMP Labschool FIP UMJ dan sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah murid di kelas VIII-2 yang berjumlah 24 siswa, yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 11 orang siswa perempuan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi secara langsung dan wawancara dengan guru dan siswa.

Evaluasi ahli yang terdiri dari satu guru penjas (Novia Andhayani) 2024, siswa kelas VIII-2 yang berjumlah 24 orang. peneliti menyiapkan strategi untuk praktek dribbling bola basket peneliti membuat instrument agar pada tahap pengamatan berjalan dengan lancar. Untuk tahap selanjutnya yaitu tindakan yang akan diberikan pada siklus pertama yaitu dribbling estafet. Beberapa nilai siswa belum mencapai target maka peneliti memberikan siklus kedua yaitu dribbling bermain 5 vs 5 dengan teman sekelas. tahap pengamatan yang dilakukan sebagai dokumentasi yang muncul pada saat pelaksanaan tindakan bersama prosesnya. Observasi merupakan landasan untuk refleksi tindakan saat itu dan dijadikan orientasi untuk tindakan yang akan datang. Mencatat segala perubahan yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Tahap yang selanjutnya yaitu kegiatan refleksi ini merupakan evaluasi, mengingat dan mendiskusikan kembali hasil pengamatan selama tindakan berlangsung. Beberapa kurangnya yang ditemukan pada siklus sebelumnya untuk menjadi dasar penyusunan rencana tindakan siklus berikutnya. Sehingga siklus berikutnya bisa berjalan lebih baik dari sebelumnya.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas adalah salah satu jenis penelitian yang paling mudah dilakukan oleh guru karena bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru itu sendiri. Instrumen penilaian yang digunakan adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa terhadap keterampilan *dribbling* yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam 2 siklus. Siklus pertama dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran secara demonstrasi, lalu disertai dengan pengambilan nilai praktek dribbling yang menggunakan metode dribbling estafet pada olahraga bola basket. Di siklus kedua dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode dribbling bermain 5 vs 5 lalu disertai dengan pengambilan nilai praktek *dribbling* dengan metode bermain 5 vs 5 pada olahraga bola basket.

### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, hasilnya sangat membantu peserta didik dalam memahami materi yang diberikan, membuat suasana pada saat praktek menjadi aktif, dan tidak membuat siswa dan siswi merasa bosan. Para siswa dan siswi juga menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan metode pembelajaran bermain membuat pembelajaran menjadi lebih sangat menyenangkan, hal tersebut membantu dan mempermudah dalam pembelajaran.

Kesimpulan yang ada di dalam artikel ini adalah bahwa metode bermain ini sangat efektif serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi dribbling pada olahraga bola basket karena membuat keterampilan dribbling menjadi meningkat. Saran untuk para guru PJOK, bahwa setiap sekolah memiliki beragam masalah dalam pembelajaran. Untuk itu para guru harus menyesuaikan metode pengajaran yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan dalam mengajar siswa. Pada dasarnya guru hanya memfasilitasi serta membuat para murid memahami materi yang diberikan pada kegiatan pembelajaran.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu Sekolah Menengah Pertama Labschool Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan izin melakukan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Amber, V. (2012). *Petunjuk untuk Pelatih dan Permainan Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Boesing, N. (2009). *Training Basketball*, USA: Meyer & Meyer Verlag.
- Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & heynoek, F. P. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA. *Sport Science and Health*, 2(11), 521-533.
- Huda, M. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas: Teori dan Praktik*. Educational Sciences.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Kurnia, D. (2016). Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Nickevin, R. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling dengan Model Bermain terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1-3.
- Nurba, J.T., (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *PENJASKRESEK*, 6.(1), 37-43.
- Wenaldi, H., Firlando, R., & Fikri, A. (2022). Penerapan Latihan Ball Handling Pada Pemain Bola Basket Sebiduk Semare Basket Club (SSBC) Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 2(2), 16-20.