

# Pembelajaran PJOK Membantu Siswa Mehamani Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Ahmad Syauqi Riyadhi<sup>1</sup>, Surya Rezeki Sitompul<sup>2\*</sup>

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

[sr.sitompul@umj.ac.id](mailto:sr.sitompul@umj.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan dalam memahami teknik dasar basket pada siswa dan siswi kelas VIII di SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan dan sampel yang diambil berjumlah 20 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah teknik dasar basket yaitu tes menembak ke sasaran yaitu shooting, tes menggiring bola yaitu dribbling dan tes mengoper bola yaitu passing. Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa / I kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024 disimpulkan bahwa sebagian besar siswa / I kelas VIII SMPN Kota Tangerang Selatan memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori “ Baik “ yaitu sebanyak 15 siswa / I atau 75%. Secara terperinci dari hasil penelitian maka mendapatkan hasil baik sekali dan ada 2 siswa / I atau 10%, kategori baik ada 15 siswa / I atau 75%, kategori cukup ada 3 siswa / I atau 15% dan kategori lainnya bernilai 0%.

**Kata kunci:** Teknik Dasar Basket, Shooting, Passing, Dribbling

## 1. Pendahuluan

Berdasarkan pengalaman saya pada saat melaksanakan PLP di SMPN 23 Kota Tangerang Selatan terdapat beberapa siswa kelas VIII yang berminat dalam olahraga bola basket. Tetapi pada sekolah tersebut olahraga yang paling sering diajarkan secara spesifik adalah sepak bola / futsal. Sejak saya memulai PLP di SMPN 23 Tangerang Selatanm saya melihat banyak siswa yang kurang aktif dalam olahraga. Menurut pengamatan saya, siswa SMPN 23 Tangerang Selatan banyak yang kurang dalam beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti formasi menyerang dan formasi bertahan. Terkait teknik dasar, siswa SMPN 23 Tangerang Selatan kebanyakan melakukannya dengan asal – asalan tanpa adanya dasar pengetahuan yang diteapkan dalam pelaksanaan teknik dasar. Untuk sarana dan prasarana olahraga bola basket di SMPN 23 Tangerang Selatan bisa dikatakan cukup lengkap. Akan tetapi, lapangan bola basket di SMP tersebut tersedia dan dijadikan satu bersama lapangan sepak bola. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti dan menganalisis keterampilan permainan bola basket pada siswa yang ada di SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.

Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Ada beberapa teknik dasar permainan bola basket, yaitu Mengoper dan Menangkap Bola Basket, Menangkap Bola, Menggiring Bola (*Dribble*), Menembak (*Shooting*), Pivot, dan *Rebound*.

Mengoper dan Menangkap Bola Basket

Mengoper dan menangkap dalam permainan bola basket adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Mengoper menurut Yolis Y.A Djami (2018 : 32) adalah Memindahkan bola dari seorang pemain kepada yang lain di tempat atau sambil bergerak. Mengoper bola bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan dari berbagai posisi yaitu Operan dada (*Chest Pass*), Operan atas (*Overhead Pass*) dan Operan bawah (*Bounce Pass*).

#### Menangkap Bola

Menurut Yolis Y.A Djami (2018), menangkap bola dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik dasar penting yang harus dikuasai. Karena seringkali kandasnya suatu serangan disebabkan oleh ketidakmampuan atau kegagalan menerima / menangkap bola operan dengan baik.

#### Menggiring Bola (*Dribble*)

Dribble / menggiring bola menurut Yolis Y.A Djami (2018) adalah salah satu cara membawa bola ke segala arah dengan memantulkannya terus – menerus ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian bila diperlukan.

#### Menembak (*Shooting*)

Shooting atau menembak menurut Yolis Y.A Djami (2018) adalah gerakan mendorong bola ke arah ring untuk mencetak angka, baik dari posisi diam ataupun sambil bergerak.

#### Pivot

Pivot menurut Yolis Y.A Djami (2018) adalah gerakan bergerak ke segala arah dengan berporos pada satu kaki. Menurut Nidhom Khoeron (2017) pivot adalah sebuah teknik memutar tubuh ke segala arah dengan menggunakan salah satu kaki sebagai porosnya.

#### Rebound

Herka Maya Jatmika (2017) menyatakan bahwa Rebound adalah teknik menggagalkan lawan yang ingin memasukkan bola ke ring.

## 2. Metode Penelitian

### 2.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, penelitian dilaksanakan di SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

### 2.2 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini meliputi tiga langkah yaitu: 1) persiapan 2) Tabulasi 3) Statistik deskriptif. Pada penelitian ini menggambarkan Tingkat Keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa dan siswi kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian akan disajikan per kategori tingkat keterampilan bola basket per item yaitu passing, dribbling dan shooting. Dari item tersebut nanti akan ditemukan hasil akhir tingkat keterampilan teknik dasar bola basket siswa / I kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

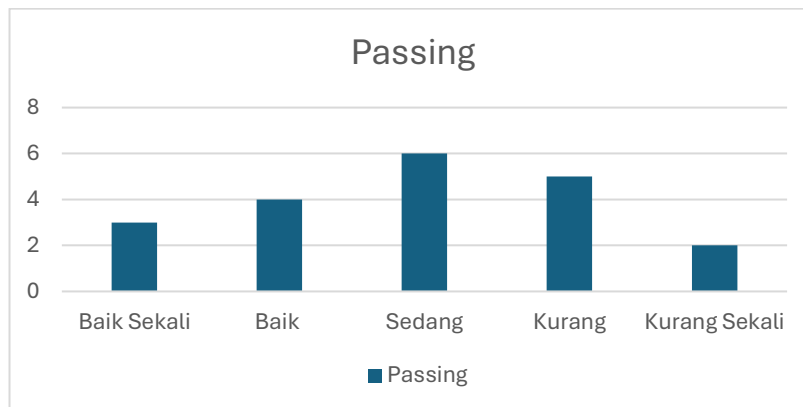
### 3.1 Hasil Tes Passing

Hasil tes memantulkan bola ke tembok (Passing) Hasil dari tes passing diperoleh data Mean = 64,3 ; Median = 63 ; Modus = 63 ; Nilai Minimal = 47 ; Nilai Maksimal = 80 ; Standar Deviasi = 8,39. Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan passing menggunakan acuan 5 batasan normal ( Anas Sudijono, 2011 ).

**Tabel 1.** Hasil Test Keterampilan Passing

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
> 76	3	15%	Baik Sekali
76 – 68	4	20%	Baik
68 – 60	6	30%	Sedang
60 – 52	5	25%	Kurang
< 52	2	10%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	-

**Gambar 1.** Histogram Hasil Tes Keterampilan Passing



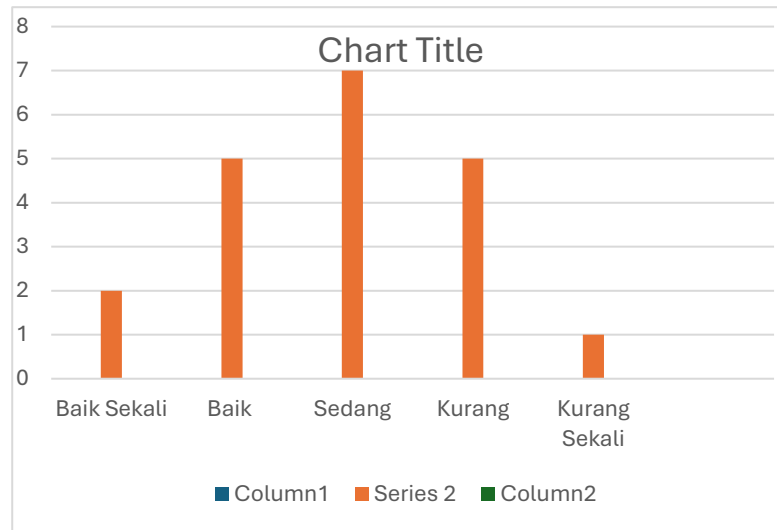
### 3.2 Hasil Tes Dribble

Hasil dari tes dribble diperoleh data Mean = 69,8 ; Median = 71 ; Modus = 74 ; Nilai Minimal = 59 ; Nilai Maksimal = 80 ; Standar Deviasi = 6,04. Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan dribble menggunakan acuan 5 batasan normal (Anas Sudijono, 2011).

**Tabel 2.** Hasil Test Dribble

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
> 78	2	10%	Baik Sekali
78 – 72	5	25%	Baik
72 – 66	7	35%	Sedang
66 – 60	5	25%	Kurang
< 60	1	5%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	-

**Gambar 2**  
*Histogram Hasil Test Keterampilan Dribbling*



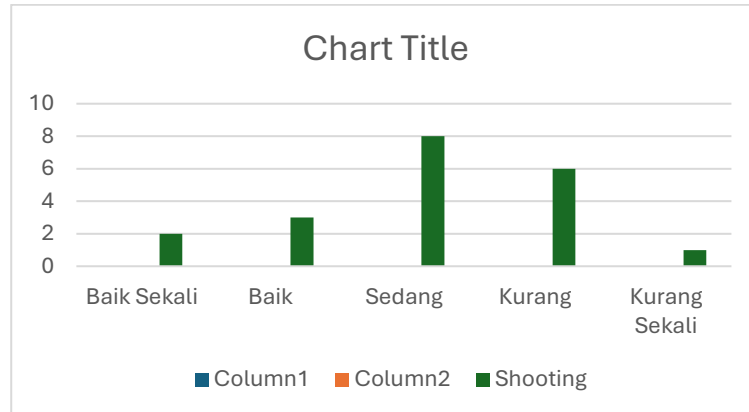
### 3.3 Hasil Tes Shooting

Hasil dari tes shooting diperoleh data Mean = 68,9 ; Medium = 68 ; Modus = 68 ; Nilai Minimal = 56 ; Nilai Maksimal = 80 ; Standar Deviasi = 5,22. Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan shooting menggunakan acuan 5 batasan normal (Anas Sudijono, 2011).

**Tabel 3.** Hasil Test Shooting

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
> 76	2	10%	Baik Sekali
76 – 71	3	25%	Baik
71 – 66	8	35%	Sedang
66 – 61	6	25%	Kurang
< 61	1	5%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	-

**Gambar 3**  
***Histogram Hasil Test Keterampilan Shooting***



#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada basket Siswa/I kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024 disimpulkan bahwa sebagian besar basket Siswa/I kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori "Baik" yaitu sebanyak 15 siswa/I atau 75% basket Siswa/I kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan. Secara terperinci dari hasil penelitian maka mendapatkan hasil baik sekali ada 2 siswa/I atau 10%, kategori baik ada 15 siswa/I atau 75%, kategori cukup ada 3 siswa/I atau 15%. kategori sedang 0 siswa/I atau 0%, kategori kurang ada 0 siswa/I atau 0%, kategori kurang sekali ada 0 siswa/I atau 0% dan kategori jelek ada 0 siswa/I atau 0%.

Saran disampaikan kepada (1) Kepala Sekolah dan (2) Siswa yang berminat olahraga basket.

Kepada Kepala Sekolah, hendaknya sekolah membuat ekstrakurikuler bola basket untuk mendukung siswa yang berminat dalam olahraga bola basket, sebab di SMPN 23 Tangerang Selatan peminat untuk olahraga bola basket dinilai cukup tinggi tetapi tidak ada sarana untuk menyalurkannya. Kepada Siswa Yang Berniat Olahraga Basket, agar lebih melatih teknik-teknik dasar olahraga bola basket karena jika kalian memiliki teknik yang baik maka permainan kalian akan terlihat baik juga, sehingga dalam pelaksanaan tidak terasa kaku.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Dengan demikian pula kami menyampaikan terima kasih banyak kepada pihak mitra yaitu:

1. Bapak Drs. Noviardi. Selaku kepala sekolah SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.
2. Ayahanda Dr. Surya Rezeki Sitompul, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel.
3. Bapak Mustofa, S.Pd. Selaku guru pamong SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.
4. Teman-teman KKN-PLP Universitas Muhammadiyah Jakarta.

### Daftar Pustaka

- Anas, S. (2011). "Pengantar Evaluasi Pendidikan". *Jakarta: Rajawali Pers.*, 193-194.
- Diana, M. (2008). "Bola Basket Konsep & Teknik Bermain Bola Basket". *Ciputat: Cerdas Jaya*, 50-51.
- Djami, Yolis Y. A. (2018). "Basket Untuk Pemula Teori & Praktek". *Yogyakarta: CV. Budi Utama*, 40-41.
- Faturrahman, D. (2021). "Pengantar Pendidikan" . *Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya*, 32.
- Herka, M. J. (2018). "Permainan Bola Basket Teori dan Praktek" . *Yogyakarta: UNY Press*, 48-49.
- Husadarta. (2010). "Sejarah dan Filsafat Olahraga". *Bandung: Alfabeta*, 24.