



**STATUS KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET
PADA CLUB NBC (NGALIYAN BASKETBALL CENTER)
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Ayuning Tyas Hapsari

6250407035

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

ABSTRAK

Ayunig Tyas Hapsari. 2013. Status Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Club NBC (Ngaliyan Basketball Center) Kota Semarang.. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : I. Drs. Eri Pratiknyo DW, M.Kes, II. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Kata Kunci : Status ; Keterampilan bermain ; Bola basket.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah "bagaimanakah status keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang?". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode survei tes dan pengukuran dalam pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *Club NBC* Kota Semarang yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 15 pemain. Variabel pada penelitian ini merupakan variabel terikat, yaitu status keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang yang meliputi teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, *lay up shoot* dan merayah. Instrumen penelitian ini menggunakan rangkaian tes tingkat keterampilan bermain bola basket yang meliputi, kemampuan menembak underbasket persatu menit, menggiring bola, dan memantulkan bola ke dinding atau tembok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif prosentase.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif prosentase, didapatkan hasil sebagai berikut: pemain yang masuk kedalam kategori baik adalah 2 pemain dengan jumlah prosentase 13,3%, pemain yang masuk kedalam kategori cukup adalah 8 pemain dengan jumlah prosentase 53,3%, pemain yang masuk kedalam kategori sedang adalah 4 pemain dengan prosentase 26,7%, sedangkan pemain yang masuk kedalam kategori kurang adalah 1 pemain, dengan jumlah prosentase 6,7%.

Simpulan dari penelitian ini yaitu tingkat keterampilan bermain bola basket *Club NBC* Kota Semarang termasuk dalam kategori cukup. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu Bagi pelatih *club* hendaknya menyusun program latihan guna pengembangan permainan bola basket khususnya mengenai status keterampilan teknik dasar bola basket dan Bagi pelatih *club* dalam menyusun program latihan hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal.

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian, bahwa kutipan yang dirujuk sesuai dengan etika ilmiah dengan menyebutkan sumbernya. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari UNNES dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Februari 2013

Ayuning Tyas H
NIM. 6250407035

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“When you focus on problems, you’ll have more problems. When you focus on possibilities, you’ll have more opportunities.”

“Don’t try to force things to happen, let God handle them.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- 1) Papa Mama yang selalu memberi dorongan baik material atau imaterial
- 2) Kakak, Saudara dan Kerabat Terdekat
- 3) Pacar
- 4) Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar sehingga selesai pada waktunya.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih penulis sampaikan dengan hormat kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan persetujuan tema skripsi ini.
4. Drs. Eri Pratiknyo DW, M.Kes, Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, pengarahan dan bimbingan sehingga tersusun penulisan skripsi ini.
5. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes, Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan petunjuk, pengarahan dan bimbingan sehingga tersusun penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu selama menempuh perkuliahan maupun saat penyusunan skripsi.
7. Pembina *Club* Basket NBC yang telah memberikan izin penelitian bagi penulis dan bantuan demi kelancaran skripsi ini.

8. Kedua orang tuaku dan orang-orang yang aku cintai yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan studi.
9. Sahabatku yang membantu penelitian ini Setyo Aji Kusnanto, S.Si.
10. Nintia Isath Fidiarani yang memberikan semangat dan doa terus menerus untuk menjadi lebih baik lagi.
11. Teman – teman IKOR ‘07
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan moral dan material dalam penyusunan skripsi sampai dengan selesai yang tidak dapat sebutkan satu-persatu.

Semoga semua bantuan dan jasa yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya maupun bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Semarang, 27 November 2013

Penulis,

Ayuningtyas Hapsari
6250407035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Penegasan Istilah	6
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
1.6 Sumber Pemecahan Masalah	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Status.....	10
2.1.2 Ketrampilan dan Ketangkasan.....	11
2.1.3 Permainan Bola Basket.....	12
2.1.4 Peningkatan Prestasi Dalam Permainan Bola Basket.....	13
2.1.5 Tehnik Dasar Bola Basket.....	16

BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis dan <i>Design</i> Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengambilan Sampel	33
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.5 Metode Pengumpulan Data	42
3.6 Prosedur Penelitian.....	42
3.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.8 Tehnik Analisis Data.....	43
 BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	45
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	46
4.2 Pembahasan.....	48
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 52
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran.....	52
 DAFTAR PUSTAKA	 53
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai ketrampilan bermain bola basket SLTA Putera.....	48
2. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Pemain <i>Club</i> NBC (<i>Ngaliyan Basketball Center</i>) Kota Semarang.....	45
3. Analisis Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Pemain <i>Club</i> NBC (<i>Ngaliyan Basketball Center</i>) Kota Semarang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tangan Dalam Memegang Bola.....	17
2. Lemparan Dada Dengan Dua Tangan.	18
3. Lemparan dua tangan atas kepala.....	18
4. Lemparan pantulan.....	19
5. Hand off pass.....	20
6. Lemparan satu tangan.....	20
7. Lemparan samping.....	21
8. Lemparan kaitan.....	22
9. Under hand pass.....	22
10. Sikap menerima dan menangkap bola.....	23
11. Set shot.....	25
12. Tembakan dengan dua tangan diatas kepala.....	26
13. Tembakan lay-up.....	26
14. Tembakan dengan satu tangan.....	27
15. Jump shot.....	27
16. Free throw.....	28
17. Tehnik menggiring bola.....	30
18. Posisi tes memantulkan bola ke tembok.....	37
19. Tes menggiring bola.....	39
20. Tes memasukkan bola ke dalam ring bas.....	40
21. Grafik deskripsi data hasil tes ketrampilan bermain bola basket pemain <i>Club</i> NBC Kota Semarang	46
22. Analisis data hasil tes ketrampilan bermain bola basket pemain <i>Club</i> NBC Kota Semarang.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Skala-T Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket SLTA Putera..	56
2. Tabel Hasil Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket Club NBC Kota Semarang.....	58
3. Tabel Hasil T-score Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket Club NBC Kota Semarang	59
4. Hasil Olah Data Statistik.....	60
5. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	63
6. Permohonan Ijin Penelitian	64
7. Surat Keterangan Selesai Penelitian	65
8. Dokumentasi	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi

kemedekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda PERBASI), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab PERBASI) (A. Sarumpaet, dkk, 1992: 202).

Perkembangan bola basket di Jawa Tengah juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Perkembangan dan kemajuan cabang bola basket di Jawa Tengah banyak ditopang tim-tim sekolah, walaupun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan pemain berbakat. Namun eksistensi tim sekolah dalam membina siswanya ternyata mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga ini.

Di Semarang setiap tahunnya pasti ada banyak sekali pertandingan-pertandingan bola basket yang diadakan di berbagai daerah oleh klub bola basket, sekolahan, maupun perguruan tinggi. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Bahkan ada suatu pertandingan bola basket untuk kalangan umum seperti streetball, three on three, crushbone. Pertandingan seperti ini biasanya dilaksanakan untuk entertainment dan juga bisa untuk pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat. Karena dari situlah para bibit-bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Selain Liga PERBASI yang rutin diselenggarakan setiap tahun, kejuaraan antar pelajar yang diadakan sekolah seakan tak putus dan saling bergantian. Selama kurun waktu satu tahun terakhir, tercatat ada belasan kejuaraan antarpelajar. Buah dari kompetisi yang berjenjang serta rutin, kini terlihat. Banyak atlet muda Kota Semarang yang dipercaya membela Jateng. Tak hanya tingkat provinsi, beberapa di antaranya juga terpilih membela tim nasional di kejuaraan seperti SEABA U-16 di Malaysia atau FIBA Asia U16 di Vietnam beberapa bulan lalu. Bahkan delapan atlet basket Kota Semarang, beserta satu pelatih masuk dalam daftar tim DBL Indonesia Selection 2011 yang dikirim ke Australia dan tim DBL Indonesia All Star 2011 ke Amerika.

Adapun beberapa sekolah di Semarang yang memiliki komitmen tinggi mendukung siswanya berprestasi di bidang olahraga bola basket diantaranya adalah SD Cor Jesu, SD Al-Azhar 14, SMP Tritunggal, SMP Karangturi, SMP Theresiana, SMA Tritunggal, SMA Karangturi dan masih banyak lagi. Sekolah-sekolah tersebut aktif mengikuti berbagai kejuaraan tingkat pelajar, misalnya ASOV Cup, Piala Wali Kota, serta kejuaraan lain yang diselenggarakan sekolah-sekolah. Dari dukungan tim-tim sekolah tersebut, Semarang seakan tak pernah kehabisan stok pemain basket potensial. Dari usia dini, remaja, dan dewasa, potensi itu terus bermunculan dan berkembang. Apalagi beberapa tahun terakhir gairah kompetisi bola basket di Semarang semakin marak.

Ketrampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin

menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting* (Siti Nurrochmahdkk, 2009: 41). Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan Bermain yang baik. Keterampilan Bermain 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*, dan 6) Merayah (Imam Sodikun, 1992:48).

Menurut Imam Sodikun (1992: 48) *passing* dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket. Menurut Wissel (2000: 71) mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang ofensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Kosasih (2008: 46-47) *shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain 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 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, Bermain seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan Bermain lainnya.

Menurut Imam Sodikun (1992: 57) menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi. Wissel (2000: 95) mengungkapkan bahwa manfaat men-*dribble* antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka.

Klub basket Ngaliyan *Basket Ball Centre* merupakan salah satu klub bola basket di Semarang. Anggota NBC adalah campuran siswa SMA yang saat ini berjumlah 15 orang. Klub basket Ngaliyan *Basket Ball Centre* telah banyak mengikuti kompetisi basket di Semarang dan sekitarnya, namun sampai saat ini masih belum pernah mendapatkan prestasi yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini yang bisa saja dikarenakan faktor intern yang mencakup kemampuan individu dalam bermain bola basket dan faktor ekstern yang mencakup kekompakan tim bola basket ini.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul “Status Ketrampilan Bermain Bola Basket Pada klub NBC (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang”.

1.2 Permasalahan

Suatu penelitian tidak lepas dari suatu permasalahan sehingga perlu sekiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Dalam kesempatan ini peneliti mengajukan permasalahan yang perlu dikaji adalah Bagaimana status ketrampilan bermain bola basket klub NBC (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status ketrampilan bermain bola basket klub NBC (Ngaliyan *Basketball Center*).

1.4 Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini dimaksudkan untuk membatasi ruang lingkup permasalahan penulisan yang akan diteliti, sehingga jelas batasannya guna menghindari adanya salah penafsiran arti pada judul skripsi Status Ketrampilan Bermain Bola Basket Klub NBC (Ngaliyan *Basketball Center*) dapat ditegaskan istilah-istilah sebagai berikut :

1) Status

W.J.S Poerwadarminto (2005: 1326) mengemukakan Status adalah

Tingkat atau kedudukan. Sedangkan menurut Soerjono Soekanto (2006: 210-211) kedudukan (status) diartikan sebagai tempat atau posisi seseorang dalam suatu kelompok sosial. Pengertian status dalam penelitian ini adalah tingkat atau kedudukan ketrampilan bermain bola basket Klub NBC (Ngaliyan *Basket Ball Centre*) Kota Semarang.

2) Ketrampilan Tehnik Dasar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, menyatakan bahwa ketrampilan adalah kemampuan kekuasaan dalam mengerjakan sesuatu secara tangkas dan mahir (WJS Poerwadarminto, 2005:382). Sedangkan menurut Siti Nurrochmah dkk (2009: 41) ketrampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Pengertian ketrampilan tehnik dasar dalam penelitian ini adalah kemahiran atau penguasaan tehnik dasar bola basket secara tangkas dan mahir yang diperoleh melalui latihan-latihan .

3) Klub NBC (Ngaliyan *Basketball center*)

Klub NBC (Ngaliyan *Basketball Center*) merupakan salah satu klub Bola Basket yang beranggotakan siswa-siswa SMA dan bertempat di Ngaliyan-Semarang.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

1.5.1 Kegunaan teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan bola basket khususnya mengenai status ketrampilan Bermain bola basket.

1.5.2 Kegunaan Praktis

- 1) Bagi penulis kegiatan penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari cabang olahraga bola basket melalui pengalaman atau penelitian di lapangan.
- 2) Bagi pengurus klub dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan guna pengembangan permainan bola basket khususnya mengenai status ketrampilan Bermain bola basket.
- 3) Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian di masa yang akan datang dalam menempuh studinya nanti.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Sumber pemecahan masalah yang ada dalam penelitian ini berasal dari pelaksanaan tes keterampilan tehnik dasar bermain bola basket untuk siswa SMA. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan ketrampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (*ranking*) dan pengelompokkan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat dalam bermain bola basket. Tes ketrampilan tehnik dasar bola

basket ini merupakan suatu rangkaian (baterai) yang terdiri dari 3 (tiga) tes, yaitu: memantulkan bola ke dinding tembok, menggiring bola (*dribbling*), dan menembak selama satu menit (memasukkan bola ke dalam ring basket) (Depdikbud, 1977: 1)

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Status

Menurut W.J.S Poerwadarminto (2005: 1326) Status adalah Tingkat atau kedudukan. Sedangkan menurut Soerjono Soekanto (2006: 210-211) kedudukan (status) diartikan sebagai tempat atau posisi seseorang dalam suatu kelompok sosial. Sedangkan kedudukan sosial (*social status*) artinya tempat seseorang secara umum dalam masyarakatnya sehubungan dengan orang lain, dalam arti lingkungan pergaulannya, prestisenya, dan hak-hak serta kewajiban-kewajibannya. Namun untuk mempermudah dalam pengertiannya maka dalam kedua istilah di atas akan dipergunakan dalam arti yang sama dan digambarkan dengan istilah “kedudukan” (status) saja. Secara abstrak kedudukan (status) berarti tempat seseorang dalam suatu pola tertentu.

Masyarakat pada umumnya mengembangkan dua macam kedudukan (status), yaitu sebagai berikut:

- 1) *Ascribed Status* yaitu kedudukan seseorang dalam masyarakat tanpa memerhatikan perbedaan-perbedaan rohaniyah dan kemampuan. Kedudukan ini diperoleh karena kelahiran
- 2) *Achieved Status* yaitu kedudukan yang dicapai oleh seseorang dengan usaha-usaha yang disengaja. Kedudukan ini bersifat terbuka bagi siapa

saja, tergantung dari kemampuan masing-masing dalam mengejar serta mencapai tujuan-tujuannya. Kadang-kadang dibedakan lagi satu macam kedudukan, yaitu *Assigned Status* yang merupakan kedudukan yang diberikan. Status ini sering berhubungan erat dengan *Achieved Status*, dalam arti bahwa suatu kelompok atau golongan memberikan kedudukan yang lebih tinggi kepada seseorang yang berjasa yang telah memperjuangkan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan dan kepentingan masyarakat.

Club basket NBC memiliki anggota sebanyak 15 pemain, yaitu : Arif Z.R., Rizal S, Dedek I, Adit M, Dio A, M. Adhon, Dimas A, Adrian, Edwin, Denny, Stevan B, Johan H, David, Kiki R, dan Edo. Semua Pemain *Club* basket NBC merupakan siswa SMA yang secara intensif berlatih di NBC.

Club basket NBC berlatih 3 kali dalam 1 minggu yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu. Latihan-latihan yang dilakukan oleh *Club* basket NBC antara lain 1) latihan ketahanan aerobik, 2) latihan teknik dasar bola basket, 3) latihan taktik bermain bola basket dan 4) bertanding yang dilakukan secara terprogram dengan baik.

2.1.2 Keterampilan dan Ketangkasan

Menurut Siti Nurrochmah dkk (2009: 41) keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Menurut Phil Yanuar Kiram (1992: 11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Sedangkan

menurut Rusli Lutan (1988: 94) keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melakukan suatu tugas.

Menurut Annarino (1976) dalam Norkhalid Salimin (2011), ketangkasan merupakan salah satu unsur dalam faktor fisiomotor yang dipengaruhi dari tindakan sistem saraf ke pada sistem otot dengan reaksi otot yang benar untuk menghasilkan gerakan yang diinginkan. Sedangkan menurut Sarif (1973) dalam Norkhalid Salimin (2011), ketangkasan adalah kemampuan mengubah posisi badan dan arah secara cepat.

2.1.3 Permainan Bola Basket

Bola basket adalah salah satu olahraga yang terkenal/populer di dunia. Penggemarnya dari segala usia merasakan permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Bola basket dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukan bola atau mencetak angka, dengan cara bola dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan (Perbasi, 2010: 1).

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah karena permainan bola basket mengandung

unsur-unsur gerak. Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga dapat bermain dengan baik (Imam Sodikun, 1992: 69).

Bola basket merupakan olahraga yang mempunyai peraturan permainan, sehingga untuk dapat bermain sesuai dengan peraturan maka pemainnya harus menguasai teknik-teknik bermain bola basket. Dalam olahraga bola basket ada 2 macam ketrampilan yang harus dimiliki yaitu teknik-teknik dasar bola basket dan teknik bermain bola basket. Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai suatu cara untuk memainkan bola se-efisien mungkin dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dan merupakan cara untuk memainkan bola sehingga terbentuk permainan bola basket yang sesungguhnya.

Penguasaan terhadap berbagai teknik dasar yang tepat dan baik, memungkinkan pemain untuk menampilkan suatu permainan yang baik pula. Sesuai dengan pendapat M. Sajoto bahwa suatu penggunaan dan penerapan teknik yang baik dan dalam saat yang tepat, akan merupakan suatu taktik permainan yang tidak perlu dilatihkan secara tersendiri (1995: 5). Permainan ini termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena mengandung bermacam-macam unsur gerak. Atau dengan kata lain dalam permainan bola basket ini merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang

terkoordinasi dengan baik. Untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

2.1.4 Peningkatan Prestasi Dalam Permainan Bola Basket

Untuk mencapai prestasi secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Pembinaan didalam pelaksanaannya adalah tanggung jawab langsung oleh pembina. Oleh karena itu pembina melalui koordinasi dengan pengurus harus merancang jadwal kegiatan untuk satu tahun. Didalam jadwal itu diharapkan terdapat uraian bentuk kegiatan dan pelaksanaan dari kegiatan itu sendiri, dukungan sarana dan prasarana, serta pihak-pihak yang terkait.

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang sarannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan yang berada di atas. Setiap regu terdiri dari 5 orang pemain pada daerah tertentu. Di Indonesia peraturan permainan bola basket yang resmi berlaku adalah permainan bola basket yang dikeluarkan oleh PB.PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Aturan inilah yang harus disepakati oleh semua pemain, pelatih, maupun penonton. Permainan bola basket ini sangat digemari karena manfaatnya sangat baik untuk membentuk suatu sikap sportivitas serta kerjasama dengan teman atau orang lain. Semakin bertambahnya waktu, peminat dan penggemar olahraga permainan bola basket semakin meningkat, ini dibuktikan dari seringnya diselenggarakan turnamen atau kejuaraan bola basket baik di tingkat daerah maupun nasional.

Dalam pembinaan prestasi bola basket agar tercipta prestasi yang optimal, maka perlu pembinaan seutuhnya dari olahraga bola basket. Prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

1) Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam bentuk pelaksanaan operasional ini adalah sejumlah ciri unik dari seorang atlet. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif melaksanakan latihan, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, semangat bersaing dan berprestasi.

2) Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Pada cabang olahraga basket komponen kondisi fisik adalah kekuatan, power, daya tahan, koordinasi dan kecepatan. Berkaitan dengan kemampuan fisik, diperlukan derajat kebugaran jasmani yang serasi dengan tuntutan kerja bagi seseorang mencakup kebugaran bertalian dengan kesehatan dan kebugaran bertalian dengan prestasi.

3) Keterampilan Teknik

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami

peningkatan teknik. Persoalan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan.

4) Keterampilan Taktis

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif. Selain itu agar ia mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan.

5) Kemampuan Mental

Latihan mental tertuju ada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu mengurangi stress mental, atau mengatasi stress mental dari beban latihan yang berat dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh (Rusli Lutan, dkk., 2000: 36).

Pada cabang olahraga bola basket keterampilan teknik merupakan hal pokok yang harus dikuasai. Karena keunggulan pada keterampilan teknik akan menutup kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam cabang olahraga bola basket antara lain teknik melempar dan menangkap, menggiring bola, menembak, gerakan berporos, lay up shoot dan merayah (Imam Sodikun, 1992:48). Penguasaan teknik dasar permainan bola basket

tersebut merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan pencapaian peningkatan prestasi disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

2.1.5 Teknik Dasar Bola Basket

Menguasai teknik dasar merupakan modal utama setiap pemain untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Imam Sodikun (1992: 47) agar kemampuan individual setiap pemain bola basket terlihat bagus maka setiap pemain diharuskan menguasai teknik dasar permainan bola basket. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya :

2.1.5.1 Teknik Mengumpan dan Menangkap (*Passing* dan *Catching*)

Passing dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket. Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Melempar dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola (Imam Sodikun, 1992: 48).

Menurut Wissel (2000: 71) mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang ofensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

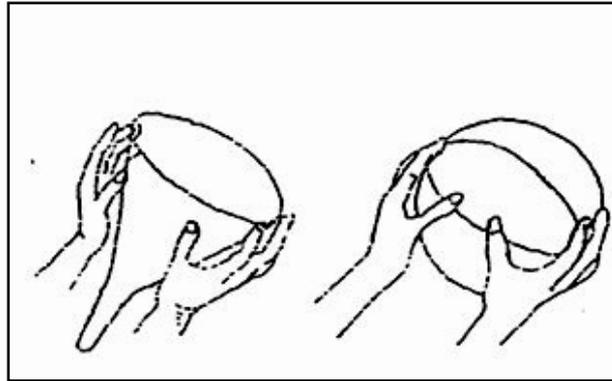
Menurut Danny Kosasih (2008: 25), ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar presentase *turnover* bias ditekan, antara lain:

- 1) Kecepatan, bola yang di-*passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
- 2) Target, setiap *passing* haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-*passing*, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,
- 3) *Timing*, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya,
- 4) Trik, pemain yang melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender*. Biasanya *defender* tertipu saat kita menggunakan tipuan mata,
- 5) Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain)

Ada beberapa jenis *passing* dan penggunaannya haruslah tepat pada setiap situasi. Dalam permsinsn basket, *passing* dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Operan dengan dua tangan (*two hand pass*)

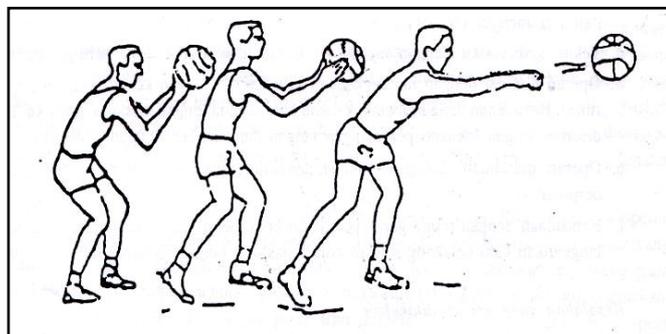
Operan ini dilakukan dengan sikap kedua tangan menyerupai corong besar, bola terselip diantara kedua telapak tangan dan kedua telapak tangan seluruhnya melekat pada masing-masing bola agak ke belakang, jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dengan badan bagian belakang bola dan menghadap kearah tengah ke depan.



Gambar 2.1: Posisi tangan dalam memegang bola
Sumber: Imam Sodikun, 1992:48

a) Operan tolakan dada (*two hand chest pass*)

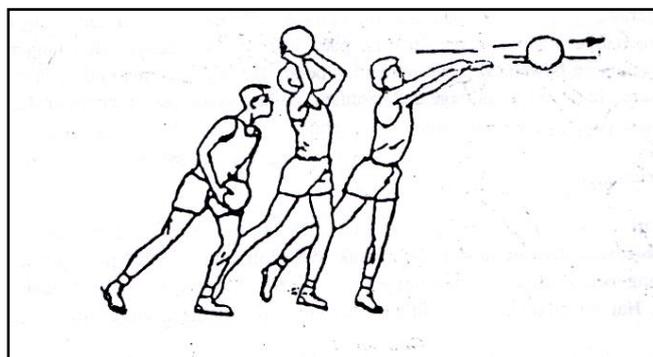
Operan ini merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam bermain. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima bola tidak dijaga dengan ketat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter, tergantung pada kemampuan atau kekuatan melempar yang dimiliki seorang atlet. Lemparan ini dilakukan pada *fast break*, karena dengan lemparan dada yang baik dapat dilakukan kerjasama tim yang baik pula. Hal ini diimbangi dengan tangkapan yang baik sehingga akan cepat melemparkan bola dengan cepat pula (Imam Sodikun, 1992:50).



Gambar 2.2: Lemparan dada dengan dua tangan
Sumber: Imam Sodikun, 1992:50

b) Operan atas kepala (*over head pass*)

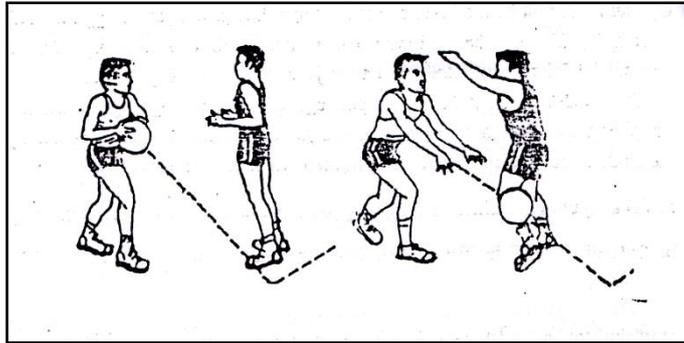
Lemparan pass ini sangat efektif bila para pemain memiliki postur tubuh yang tinggi dan bila diperlukan mengoper bola dengan segera pada saat menerima bola dalam posisi yang tinggi. Untuk melakukan lemparan ini pada dasarnya sama seperti melakukan tembakan dua tangan dari atas kepala, hanya saja arah bolanya lurus sesuai dengan tinggi pemain yang mengahadang (Imam Sodikun, 1992:51).



Gambar 2.3: Lemparan dua tangan atas kepala
Sumber: Imam Sodikun, 1992:51

c) Operan pantul ke lantai (*bounce pass*)

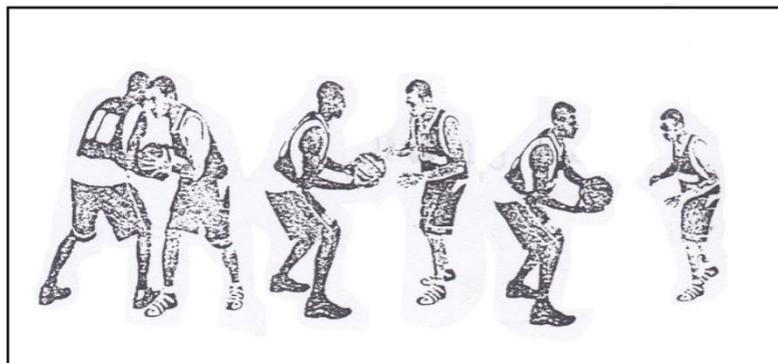
Lemparan ini dilakukan dengan jalan bola ke arah bawah dan cepat, sebab kemungkinan akan terserobot atau tertahan lawan. Gerakan ini hampir sama dengan gerakan lemparan dada dengan dua tangan hanya saja arahnya yang berbeda. Operan ini dilaksanakan bila penjaga berdiri agak renggang dari si pelempar, digunakan untuk terobosan kepada pemain pivot atau penembak mahir dengan melangkah putar. Pada operan dada dengan dua tangan arah bola lurus, sedangkan pada operan pantulan arah bola serong ke arah bawah tengah, samping bawah kanan, maupun bawah kiri dari tubuh lawan (Imam Sodikun, 1992:53).



Gambar 2.4: Lemparan pantulan
Sumber: Imam Sodikun, 1992:53

d) *Hand off Pass*

Lemparan ini dilakukan dengan memberikan bola kepada teman secara langsung. Biasanya, penerima bola harus mendekat pada pembawa bola agar bola tidak direbut lawan. (Danny Kosasih, 2008: 31)

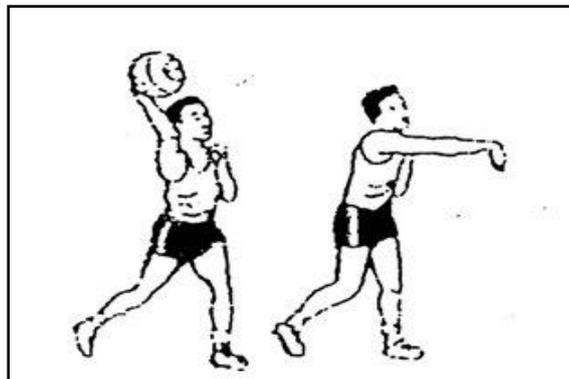


Gambar 2.5: *Hand Off Pass*
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 31

2) Operan dengan satu tangan (*One Hand Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan saat bola pantul atau serangan balik setelah bola dapat direbut dari lawan. Untuk melakukan lemparan ini pada dasarnya seperti melakukan tembakan dua tangan dari atas kepala, hanya saja

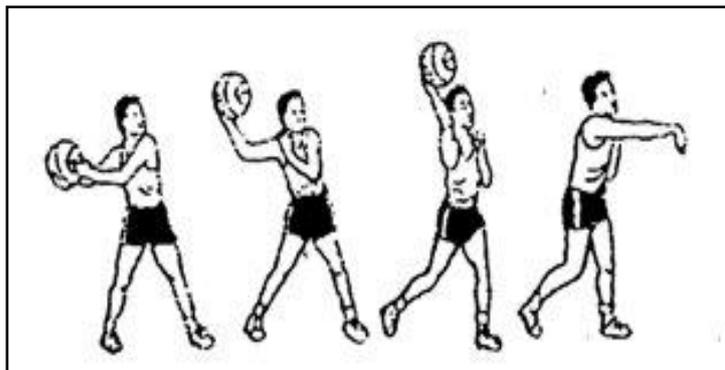
bola dipegang oleh satu tangan dengan arah bola cenderung melambung di atas kepala pemain lawan yang menghadang (Imam Sodikun, 1992:53).



Gambar 2.6: Lemparan satu tangan
Sumber: Imam Sodikun, 1992:53

a) Operan Samping (*side arm pass*)

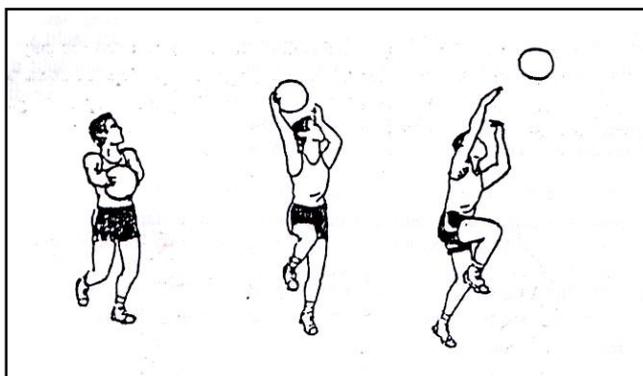
Lemparan ini gerakannya lebih wajar sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh sehingga penggunaannya pada jarak sedang dan jarak jauh (lebih dari 7 meter). Lemparan ini juga bermanfaat bagi permainan yang membutuhkan operan-operan jarak jauh, seperti halnya saat *fast break* sehingga menghemat tenaga maupun waktu permainan. Lemparan ini sering dilakukan oleh pemain belakang atau *guard* sebagai serangan balik yang cukup akurat dengan memberikan lemparan jarak jauh pada pemain depan untuk mencetak skor (Imam Sodikun, 1992:54).



Gambar 2.7: Lemparan samping
Sumber: Imam Sodikun, 1992:54

b) Operan kaitan (*hook pass*)

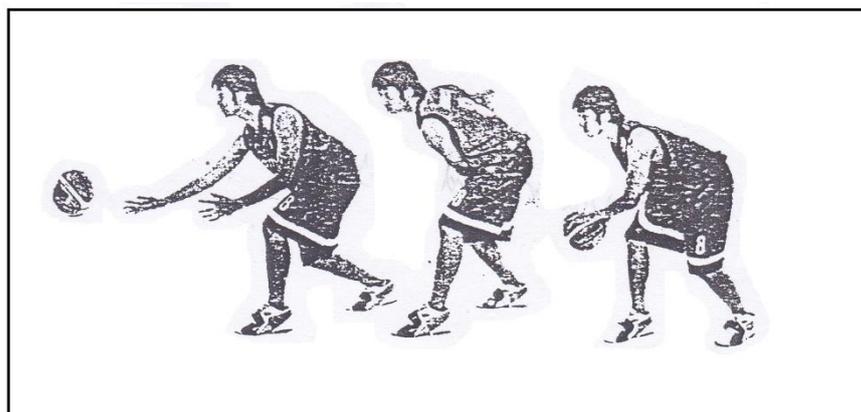
Lemparan menyabit merupakan senjata yang ampuh untuk para pemain yang berbadan pendek, tapi ingin mencoba mengumpankan bola melewati lawan yang lebih tinggi postur tubuhnya. Operan ini juga dapat digunakan dalam situasi yang sulit akibat penjagaan yang begitu ketat, sedangkan untuk jenis operan lain sulit untuk dilaksanakan. Untuk melempar bola melewati lawan yang lebih tinggi dilakukan dengan gerakan menyabit atau melambungkan bola melengkung lewat samping badan dan atas kepala (Imam Sodikun, 1992:56).



Gambar 2.8: Lemparan kaitan
Sumber: Imam Sodikun, 1992:56

c) *Under hand pass*

Passing ini dilakukan dengan cara menggelindingkan bola diatas lantai lapangan. Passing ini sangat berguna apabila lawan memiliki postur tubuh yang tinggi.



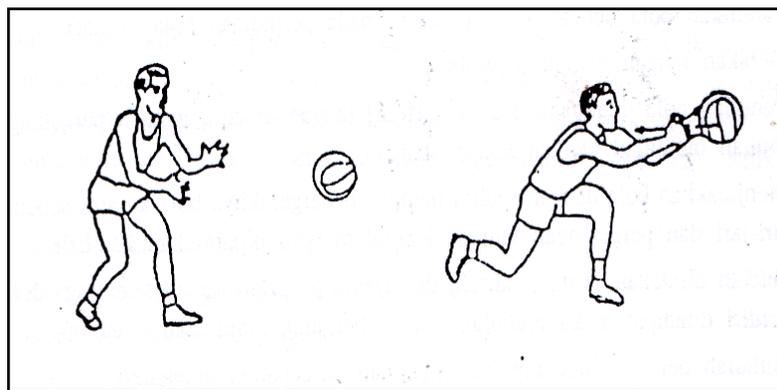
Gambar 2.9: *Under Hand Pass*
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 32

Menerima dan menangkap (*catching*) dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan baik dalam keadaan berhenti atau berlari. Dalam usaha menangkap bola bukannya menunggu akan tetapi menjemput bola. Bola yang akan ditangkap dengan cara jemputlah bola sebelum di dada dengan meluruskan kedua tangan ke depan dan sikap siap untuk menangkap, setelah menyentuh tangan segera bola ditarik ke arah dada.

Menurut Danny Kosasih (2008: 33) gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) *Two Hands Up*, yaitu posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan
- 2) *Two Hands Down*, yaitu posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas

- 3) *Block and Tuck*, yaitu gerakan tangan jika passing melebar dari target. Penerima bola harus mengambil satu langkah pivot dan menggapai bola dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.



Gambar 2.10: Sikap menerima dan menangkap bola

Sumber: Imam Sodikun, 1992:57

2.1.5.2 Teknik Menembak (*Shooting*)

Menurut PERBASI (2010: 18) menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Menurut Danny Kosasih (2008: 46-47) *shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah berkaitan dengan tehnik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (*Banlance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*), agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoodinasikan letak ring). E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap

vertikal. F (*Follow Through*), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

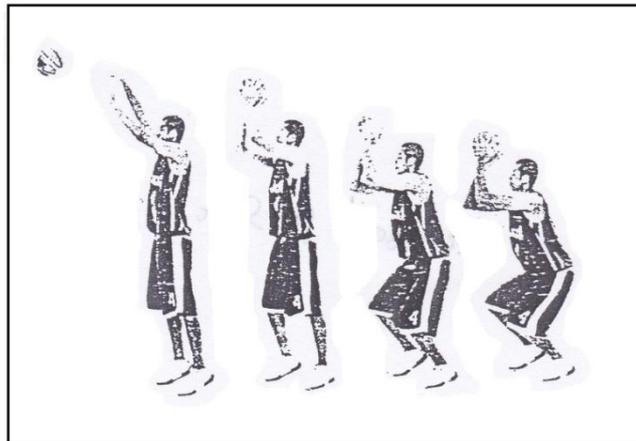
Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah 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 *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Imam Sodikun (1992:94) mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak. Penembak yang hebat sering disebut *pure-shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Wissel (2000: 43) mengungkapkan beberapa pemain beranggapan *pure-shooter* adalah anugerah alam, bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir.

Banyak teknik *shooting* yang dapat dilakukan diantaranya :

1) *Set Shot*

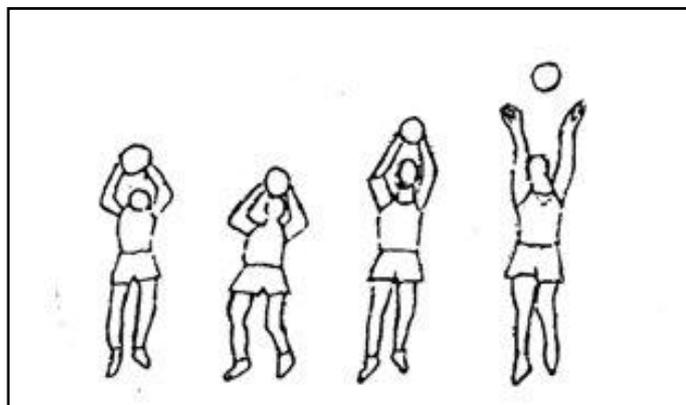
Set Shoot adalah melakukan *shooting* tanpa melompat. Biasanya digunakan saat melakukan tembakan pinalti.



Gambar 2.11: *Set Shot*
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

2) Menembak Dua Tangan Dari Atas Kepala

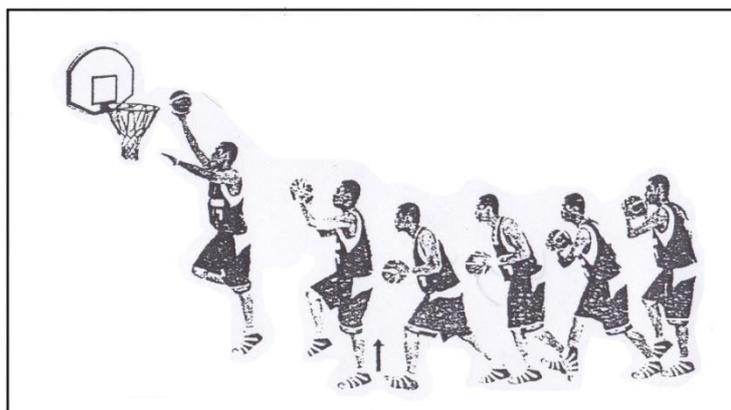
Awalan dari tembakan dua tangan di atas kepala dimulai dari atas kepala agak ke belakang dengan bola dipegang oleh kedua tangan sama seperti pegangan bola pada lemparan dua tangan di atas kepala (Imam Sodikun, 1992:61).



Gambar 2.12: Tembakan dua tangan diatas kepala
Sumber: Imam Sodikun, 1992:61

3) *Lay Up Shot*

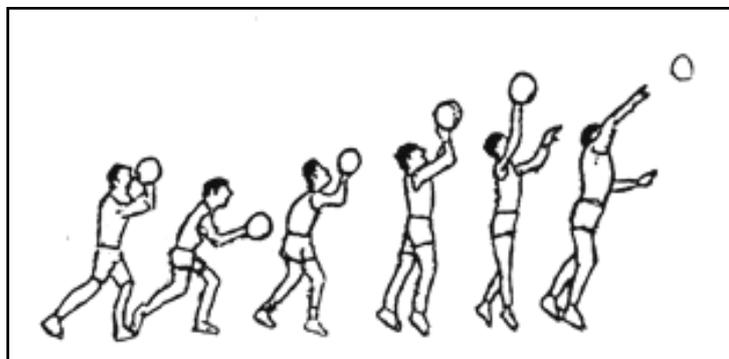
Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangna kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakkan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring.



Gambar 2.13: Tembakan *lay-up*
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

4) Menembak dengan satu tangan

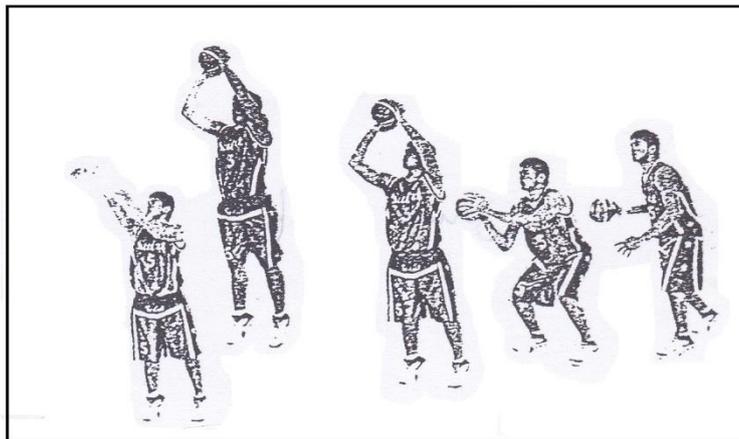
Tembakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, sedangkan tangan satunya menjaga keseimbangan bola. Cara menembak ini juga dapat dilakukan dengan melompat atau pun tanpa melompat (Imam Sodikun, 1992: 62).



Gambar 2.14: Tembakan dengan satu tangan
Sumber: Imam Sodikun, 1992: 62

5) *Jump Shot*

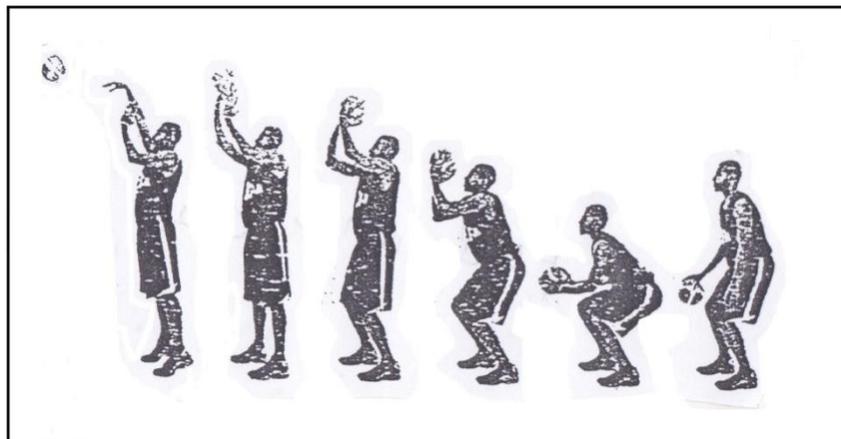
Jump shot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.



Gambar 2.15 : *Jump Shot*
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

6) *Free Throw Shot*

Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan set shot. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan pergerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tarik nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain.



Gambar 2.16: *Free Throw*
 Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

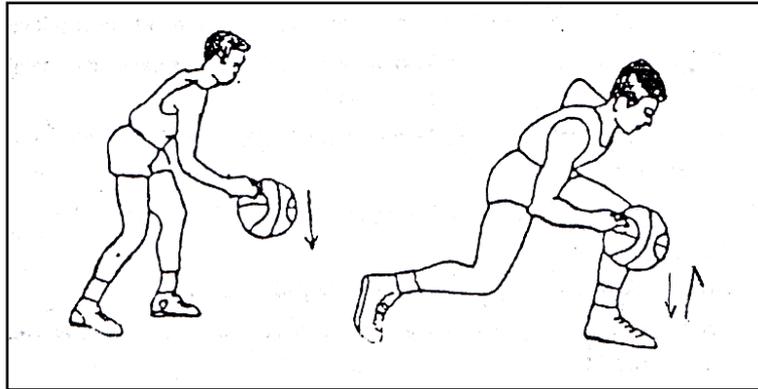
2.1.5.3 Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Menurut Wissel (2000: 95) *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim. Menurut Imam Sodikun (1992: 57) menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi. Sedangkan menurut Perbasi (2006:18) *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain, tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi yang baik untuk melakukan *passing* ataupun *shooting*.

Manfaat men-*dribble* antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka (Wissel, 2000: 95).

Menurut Imam Sodikun (1992: 57) *dribbling* dapat dilakukan dengan bola yang tinggi untuk kecepatan dan bola yang rendah untuk kontrol atau penguasaan bola. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola diambil sambil dipantulkan, baik itu jalan kaki maupun sambil berlari. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara saat menggiring bola tangan tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan atau bola diam dalam genggaman tangan. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) *dribble* dilakukan dengan kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu relaks, namun tegas menekan bola.

Menurut Wissel (2000: 96) untuk menjadi pemain yang efektif, pemain harus ahli dalam men-*dribble* dengan tangan manapun. Buatlah bola menjadi perpanjangan tangan, tegakkan kepala untuk melihat seluruh lapangan. Gerakan dasar men-*dribble* terdiri dari *control dribble*, *speed dribble*, *footfire dribble*, *change-of-pace dribble*, *retreat dribble*, *croos-over dribble*, *inside-out dribble*, dan *behind-the-back dribble*. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) gerakan-gerakan men-*dribble* yang umum digunakan oleh pemain yaitu *low dribble*, *power dribble*, *speed dribble*, *change-of-pace dribble*, *croos-over dribble*, *head and shoulders move*, *head and shoulders croosover move*, *revers/spin dribble*, *back drbble*, *behind the back dribble*, dan *beetwen the legs dribble*.



Gambar 2.17: Tehnik menggiring bola
(Imam Sodikun, 1992:58)

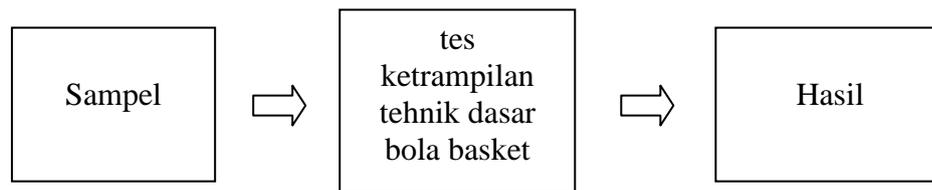
BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan. Metode adalah cara atau prosedur yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian, sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan analisis kuantitatif, sesuai dengan tujuan agar dapat memperoleh data dengan lengkap sesuai yang diinginkan.

3.1 Jenis dan *Design* Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada jenis pendekatan teknik samplingnya. Penelitian ini termasuk jenis pendekatan populasi, dan ditinjau dari pendekatan menurut timbulnya variabel maka jenis pendekatan ini adalah pendekatan non eksperimen, dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pengembangan maka penelitian ini termasuk "*one-shot*" model, artinya model satu kali tembak, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada "suatu saat" (Suharsimi Arikunto, 2002: 75). Desain penelitian yang digunakan adalah "*one-shot case study design*". Adapun desain yang dimaksud digambarkan seperti berikut:



Desain penelitian “*one-shot case study*”
 (Sumber : Suharsimi Arikunto, 2002: 75)

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2006 : 116). Dalam penelitian ini hanya meneliti satu variabel atau yaitu status ketrampilan tehnik dasar bola basket pada klub Ngaliyan *Basket Ball Centre*.

3.3 Populasi, Sampel, dan Tehnik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Suharsmi Arikunto (2006 : 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket klub Ngaliyan *Basket Ball Centre* yang berjumlah 15 orang.

3.3.2 Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik total sampel. Sampel dalam penelitian ini

adalah semua pemain bola basket klub Ngaliyan *Basket Ball Centre* yang berjumlah 15 orang.

3.3.3 Tehnik Penarikan Sampel

Tehnik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan semua populasi dari pemain bola basket klub Ngaliyan *Basket Ball Centre* yang berjumlah 15 orang.. Dari jumlah populasi tersebut semua menjadi sampel penelitian (*total sampling*).

Dengan cara penentuan seperti yang dikemukakan diatas maka penelitian ini merupakan penelitian sampel. Sampel ditentukan dengan cara mengambil semua pemain bola basket klub Ngaliyan *Basket Ball Centre* yang berjumlah 15 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah alat fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketrampilan bermain bola basket untuk siswa SMA, karena pemain klub Ngaliyan *Basketball Centre* adalah siswa SMA. Tes ketrampilan tehnik dasar bola basket untuk siswa SMA ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan

ketrampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (*ranking*) dan pengelompokkan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat. Tes ketrampilan tehnik dasar bola basket ini mempunyai nilai validitas 0,804 dan nilai reliabilitas sebesar 0,893.

3.4.1 Tahap Persiapan Tes

1) Tes ketrampilan tehnik dasar bola basket ini merupakan suatu rangkaian (baterai) yang terdiri dari 3 (tiga) tes dengan urutan sebagai berikut:

Pertama : Memantulkan bola ke dinding tembok

Kedua : Menggiring bola (*dribbling*)

Ketiga : Menembak selama satu menit (memasukkan bola ke dalam ring basket)

2) Tempat dan Alat-alat dan perlengkapan

Tempat pelaksanaan: suatu tempat yang berlantai keras dan rata, sehingga bola dapat dipantulkan, ring basket, dan suatu tempat dengan dinding tembok yang rata untuk pelaksanaan tes memantulkan bola pada dinding.

Alat-alat dan perlengkapan: 1) Bola basket, 2) Bangku atau kursi, 3) Dinding tembok yang rata, 4) *Stopwatch*, 5) Kapur, 6) Formulir, dan 7) Alat tulis.

3) Ketentuan umum

Ketentuan umum dalam tes ketrampilan bola basket ini adalah semua pengetes sudah memahami dan mahir dalam melaksanakan tugasnya, urutan tes harus sesuai dengan ketentuan dan tidak boleh di ubah-ubah,

testee (pemain Klub Ngaliyan Basketball Centre) tidak diperkenankan mengadakan percobaan terlebih dahulu.

(Depdikbud, 1977: 1-2)

3.4.2 Tahap Pelaksanaan Tes

1) Memantulkan Bola ke Dinding Tembok

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur ketrampilan menolak, melempar, dan menangkap bola.

b. Alat-alat dan perlengkapan

Untuk satu setasiun dibutuhkan satu bola basket, satu sasaran pada dinding tembok yang rata (lihat gambar 3.1), satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

c. Pengetes

- Pengetes waktu 1 (satu) orang
- Pengawas 1 (satu) orang
- Pencatat 1 (satu) orang

d. Pelaksanaan tes

1) Pada aba-aba "SIAP", *testee* berdiri dibelakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau dinding tembok, sambil memegang bola dengan kedua tangan.

2) Pada aba-aba "YA", bola dipantulkan ke arah sasaran dan *testee* memantulkannya kembali. Demikian seterusnya *testee* berusaha memantulkan bola sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik.

Apabila bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka *testee* mengambil bola tersebut, kemudian segera kembali kebelakang garis batas untuk segera melanjutkan tes sampai waktu yang ditentukan habis.

- 3) Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba "YA", *stopwatch* dijalankan, dan aba-aba "STOP" diberikan tepat pada detik ke-15 dan *stopwatch* dihentikan.
- 4) Pada waktu *testee* melakukan tes, pengawas mengamati pantulan bola pada sasaran dan menghitung berapa kali *testee* dapat memantulkan bola ke sasaran.



GAMBAR 3.1: Posisi Tes Memantulkan bola ke tembok
Sumber: Depdikbud, 1977: 4-7

2) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan ketrampilan menggiring bola dan kelincahan mengubah arah (*agility*).

b. Alat-alat dan perlengkapan

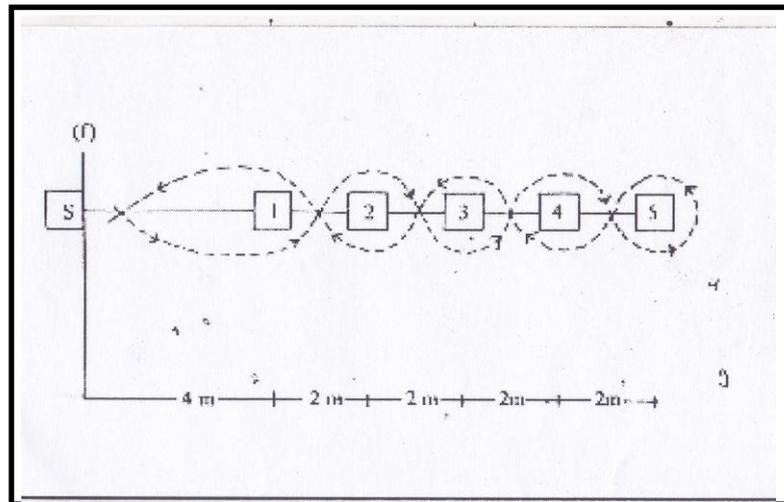
Untuk satu setasiun dibutuhkan satu ruangan yang cukup luas, satu bola basket, bangku atau kursi (5 buah), satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.

c. Pengetes

- Starter merangkap pengambil waktu 1 (satu) orang
- Pencatat merangkap pengawas 1 (satu) orang

d. Pelaksanaan tes

- 1) Bola diletakkan ditengah-tengah garis start yang digambarkan sebagai garis "f" pada gambar 3.2. Testee berdiri dalam keadaan siap di belakang garis tersebut, menghadap ke arah yang harus ditempuh.
- 2) Pada aba-aba "YA", *testee* segera mengambil bola dan menggiringnya, sesuai dengan arah panah pada gambar 3.2, sampai ia kembali melewati garis finish (garis "f")
- 3) Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba "YA", *stopwatch* dijalankan, dan tepat pada waktu *testee* melewati garis finish, *stopwatch* dihentikan. Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik.



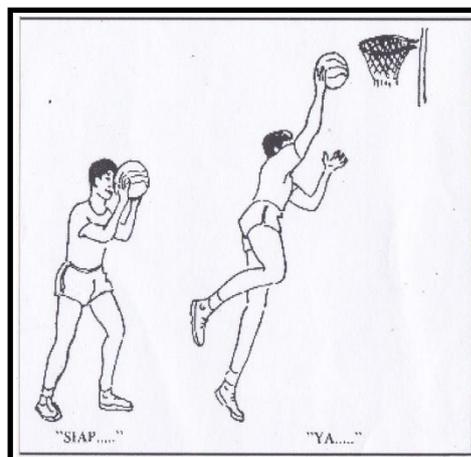
GAMBAR 3.2: Tes Menggiring Bola
Sumber: Depdikbud, 1977: 7-9

- 3) Menembak (*shooting*) selama satu menit (memasukkan bola ke dalam ring)
 - a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring.
 - b. Alat-alat dan perlengkapan

Untuk satu setasiun dibutuhkan lapangan basket, satu bola basket, bangku atau kursi (5 buah), satu *stopwatch*, formulir, dan alat tulis.
 - c. Pengetes
 - Pengambil waktu 1 (satu) orang
 - Pencatat merangkap pengawas 1 (satu) orang
 - d. Pelaksanaan tes
 - 1) Pada aba-aba "SIAP", *testee* nerada dibawah ring menghadap ke arah ring basket dengan bola ditangan dalam keadaan siap.

- 2) Pada aba-aba "YA", testee segera memasukkan bola ke dalam ring basket, kemudian memungut bola tersebut dan kembali memasukkannya kembali edalam ring basket. Demikian seterusnya testee berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit.
- 3) Apabila pada saat menembak, bola tidsk dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka testee harus segera mengambil bola tersebut, kemudian menembakkannya ke dalam ring basket sampai batas waktu yang ditentukan habis.
- 4) Bersamaan dengan aba-aba "YA", pengambil waktu menjalankan *stopwatch* dihentikan. Pencatat mengawasi dan menghitungberapa kali testee dapat memasukkan bola ke dalm ring basket.



GAMBAR 3.3: Tes Memasukkan Bola Ke Dalam Ring Basket
Sumber: Depdikbud, 1977: 7-9

3.4.3 Tahap Penilaian

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma

yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir tes dengan kategori 1) Baik sekali, 2) Baik, 3) Cukup, 4) Sedang, 5) Kurang, 6) Kurang sekali, dan 7) Sangat kurang sekali.

Tahapan penilaian tes ketrampilan bermain bola basket adalah sebagai berikut:

1) Hasil kasar tes

- Jumlah pantulan bola kedinding tembok yang sah.
- Lamanya waktu yang diperlukan untuk menggiring bola sejak saat aba-aba “YA” sampai *testee* melampaui garis *finish*.
- Jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket selama satu menit.

diubah menjadi nilai-T (*T-score*) (Lihat Lampiran). Nilai-T disebut juga dengan nilai ketrampilan.

Selanjutnya nilai ketrampilan disesuaikan dengan norma tes ketrampilan bermain bola basket SLTA putra pada tabel 3.1 dibawah ini.

Tabel 3.1. Nilai Ketrampilan Bermain Bola Basket SLTA Putra

JUMLAH NILAI-T	GOLONGAN / KATEGORI
222 dan lebih	Baik Sekali
193 – 221	Baik
165 – 192	Cukup
136 – 164	Sedang
107 – 135	Kurang
79 – 106	Kurang sekali
78 dan kurang	Sangat kurang sekali

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes yang merupakan salah satu langkah dalam penelitian, karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Adapun tes yang digunakan adalah tes ketrampilan bermain bola basket dari Depdikbud (1977).

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari:

- 1) Melakukan survei ketempat penelitian.
- 2) Permohonan ijin penelitian.
- 3) Menentukan sampel penelitian.
- 4) Memberi perlakuan (*treatment*) berupa tes ketrampilan bermain bola basket.
- 5) Menganalisis data penelitian.

3.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penelitian antara lain adalah:

- 1) Faktor Psikologis Sampel

Yang termasuk faktor psikologis adalah:

- a. Intelektual atau kecerdasan yang ditentukan oleh pendidikan dan bakat yang dimiliki oleh sampel.

- b. Motivasi, baik yang datang dari dalam maupun dari luar diri sampel, seperti harga diri, kepercayaan diri, prasarana sehat, sedangkan yang dari luar adalah penghargaan, pujian, dan lain sebagainya.

2) Faktor Kegiatan di luar penelitian

Kegiatan di luar atau sebelum dilaksanakan penelitian sangatlah sulit untuk dipantau, sehingga sebelum tes dilaksanakan penulis dengan staf pengajar memberikan penerbitan pada *tastee* untuk melakukan kegiatan yang tidak melelahkan kondisi fisiknya.

3) Faktor alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan beberapa faktor, antara lain : *validitas*, *reabilitas*, *obyektifitas*, ekonomis mempunyai norma dan tuntunan pelaksanaan.

4) Faktor kondisi dan kemampuan sampel.

Kondisi dan kemampuan sampel tidaklah sama, sehingga sebelum melaksanakan tes, dibantu guru untuk menayakan kesehatan sampel, sehingga lebih mudah untuk mengadakan koreksi ketika dalam persiapan serta pelaksanaan tes.

3.8 Tehnik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Dari data yang telah dikumpulkan kemudian dipisah-pisah menurut jenisnya masing-masing dan disusun untuk dianalisis dan disimpulkan.

Adapun teknik analisis yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Deskriptif Presentase.

Rumus Presentase :

$$\frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

- Dp = Deskriptif presentase
- n = Banyaknya subjek dalam kelompok
- N = Banyaknya subjek seluruhnya
- % = Tingkat persentase yang diperoleh

(Muhamad Ali, 1993: 186)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di *Club NBC* (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil analisis data tes keterampilan bermain bola basket pada pemain *Club NBC* (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang disajikan pada Tabel 4.1 dibawah ini.

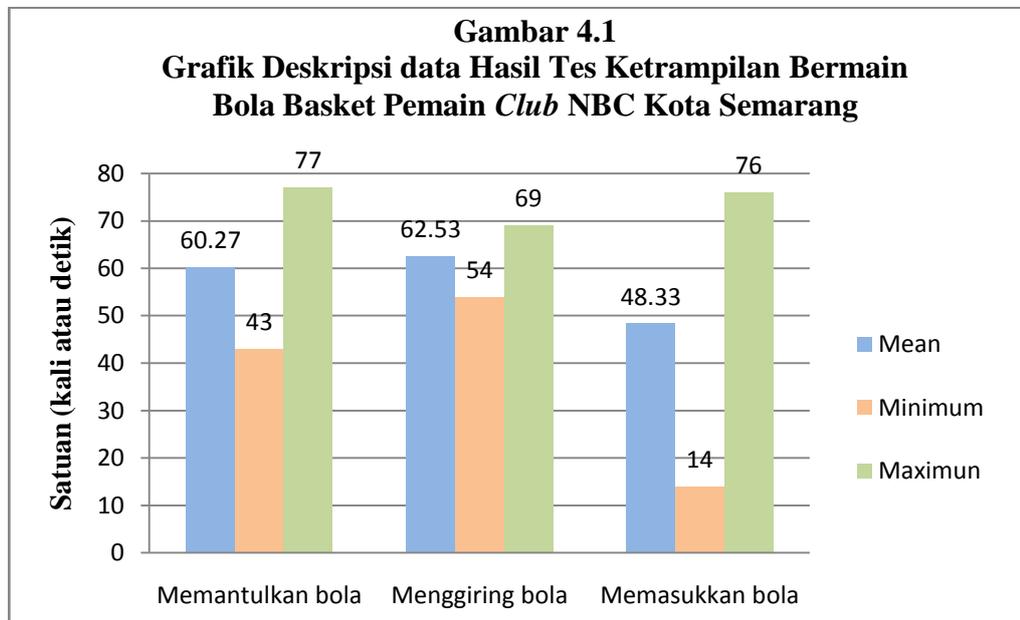
Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Pemain *Club NBC* (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang

No.	Komponen tes	N	Mean	Minimum	Maximum
1.	Memantulkan bola	15	60,27	43	77
2.	Menggiring bola	15	62,53	54	69
3.	Memasukkan bola	15	48,33	14	76

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel 4.1 di atas menyatakan bahwa hasil tes keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang, untuk nilai rata-rata *t-score* tes memantulkan bola ke tembok adalah 60,27, nilai tertinggi = 77, dan nilai terendah = 43. Nilai rata-rata *t-score* tes menggiring bola adalah 62,53, nilai tertinggi = 69, dan nilai terendah = 54. Nilai rata-rata *t-score*

hasil tes memasukkan bola adalah 48,33, nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 14. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Terlihat pada grafik di atas, hasil tes keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC Kota Semarang*, untuk nilai rata-rata *t-score* tes memantulkan bola ke tembok adalah 60,27, nilai tertinggi = 77, dan nilai terendah = 43. Nilai rata-rata *t-score* tes menggiring bola adalah 62,53, nilai tertinggi = 69, dan nilai terendah = 54. Nilai rata-rata *t-score* hasil tes memasukkan bola adalah 48,33, nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 14

4.1.2 Hasil Analisis Data

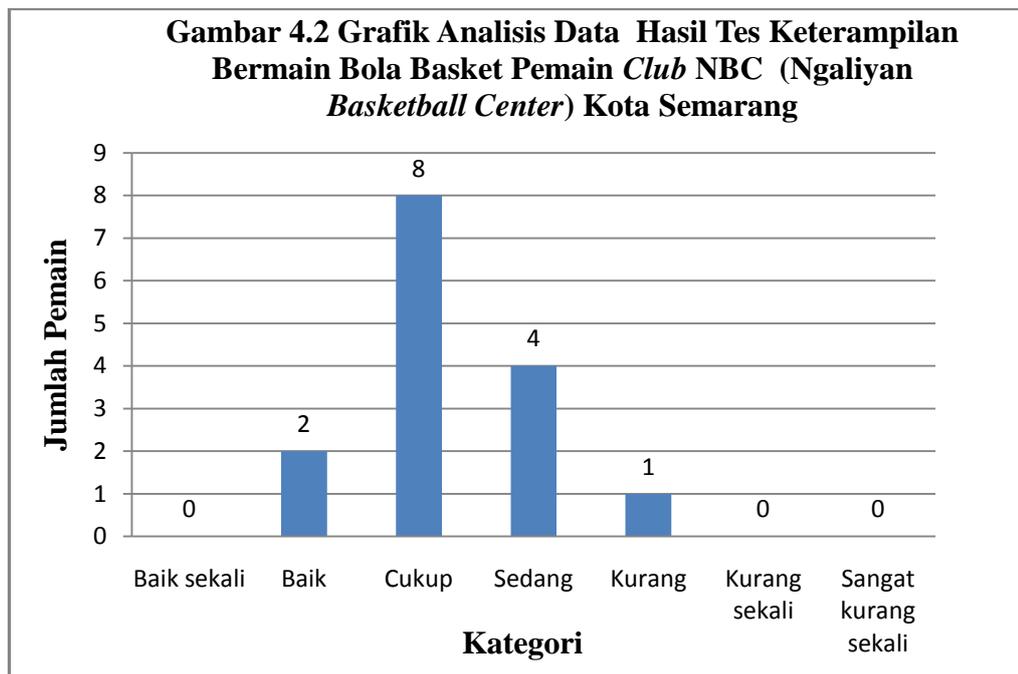
Hasil analisis data tes keterampilan bermain bola basket pada pemain *Club NBC (Ngaliyan Basketball Center) Kota Semarang* disajikan pada Tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.2. Analisis Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Pemain *Club NBC* (Ngaliyan *Basketball Center*) Kota Semarang

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Baik Sekali	0	0 %
2.	Baik	2	13.3 %
3.	Cukup	8	53.3 %
4.	Sedang	4	26.7 %
5.	Kurang	1	6.7 %
6.	Kurang sekali	0	0 %
7.	Sangat kurang sekali	0	0 %
Total		15	100 %

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel 4.2 di atas menyatakan bahwa hasil tes keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang secara keseluruhan terdapat 0 pemain yang berkategori baik sekali, 2 pemain (13,3%) yang berkategori baik, 8 pemain (53,3%) berkategori cukup, 4 pemain (26,7%) berkategori sedang, 1 pemain (6,7%) berkategori kurang, 0 pemain berkategori kurang sekali, dan 0 pemain berkategori sangat kurang sekali. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Terlihat pada grafik di atas, hasil tes keterampilan bermain bola basket pemain *Club NBC* Kota Semarang secara keseluruhan terdapat 2 pemain (13,3%) yang berkategori baik, 8 pemain (53,3%) berkategori cukup, 4 pemain (26,7%) berkategori sedang, dan 1 pemain (6,7%) berkategori kurang.

4.2 Pembahasan

Bola basket merupakan olahraga yang mempunyai peraturan permainan, sehingga untuk dapat bermain sesuai dengan peraturan maka pemainnya harus menguasai teknik-teknik bermain bola basket. Dalam olahraga bola basket ada 2 macam keterampilan yang harus dimiliki yaitu teknik-teknik dasar bola basket dan teknik bermain bola basket.

Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai suatu cara untuk memainkan bola se-efisien mungkin dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dan merupakan cara untuk memainkan bola sehingga terbentuk permainan bola basket yang sesungguhnya.

Penguasaan terhadap berbagai teknik dasar yang tepat dan baik, memungkinkan pemain untuk menampilkan suatu permainan yang baik pula. Sesuai dengan pendapat M. Sajoto bahwa suatu penggunaan dan penerapan teknik yang baik dan dalam saat yang tepat, akan merupakan suatu taktik permainan yang tidak perlu dilatihkan secara tersendiri (1995: 5). Permainan ini termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena mengandung bermacam-macam unsur gerak. Atau dengan kata lain dalam permainan bola basket ini merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi dengan baik. Untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Dalam melakukan penilaian keterampilan bermain bola basket digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

1. Tes Memantulkan Bola ke Dinding Tembok

Tes ini digunakan untuk melihat kemampuan pemain dalam melakukan *passing*. *Passing* merupakan melempar atau mengoper bola ke teman. Menurut Wissel (2000: 71) mengumpukan kegunaan khusus, yaitu 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola

dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang ofensif, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

2. Tes Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu komponen dari ketrampilan dasar bermain bola basket yang penting. *Men-dribble* memiliki banyak manfaat, antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fast break* untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka (Wissel, 2000: 95).

3. Tes Memasukkan Bola

Memasukkan bola merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain (Imam Sodikun, 1992:94). Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak. Ada istilah berkaitan dengan tehnik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (*Banlance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*), agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target

(pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow Through*), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ketrampilan bermain bola basket di Club NBC Kota Semarang maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan bermain bola basket Club NBC Kota Semarang termasuk dalam kategori cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan agar menjadi lebih baik, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih *club* hendaknya menyusun program latihan guna pengembangan permainan bola basket khususnya mengenai status ketrampilan teknik dasar bola basket.
- 2) Bagi pelatih *club* dalam menyusun program latihan hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Karmedia
- Depdikbud . 1977. *Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2011. *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang : FIK-UNNES
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Muhammad Ali. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa
- Norkhalid Salimin. *Pengukuran Ketangkasan*. Online http://pendidikanjasmanikesihatansainsukan.blogspot.com/2011/02/pendidikan-jasmani-dan-kesihatan_24.html (accessed 21/05/12)
- Perbasi. 2010. *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Phil Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Semarang: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Siti Nurrochmah, dkk. 2009. *Pengembangan Intrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Deputi IPTEK Olahraga
- Soerjono Soekanto. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada
- W.J.S. Poerwadarminto, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

LAMPIRAN

Lampiran 1

Tabel SKALA- T TES KETRAMPILAN BERMAIN BOLA
BASKET SLTA PUTERA

Nilai- T	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Per menit	Nilai- T
80	26	9,0 – 9,1	27	80
79		9,2 – 9,3		79
78		9,4 – 9,5	26	78
77	25	9,6 – 9,7		77
76		9,8 – 9,9	25	76
75		10,0 – 10,1		75
74		10,2 – 10,3	24	74
73		10,4 – 10,5		73
72		10,6 – 10,7	23	72
71		10,8 – 10,9		71
70	23	11,0 – 11,1	22	70
69		11,2 – 11,3		69
68		11,4 – 11,5	21	68
67	22	11,6 – 11,7		67
66		11,8 – 11,9	20	66
65		12,0 – 12,1		65
64		12,2 – 12,3	19	64
63	21	12,4 – 12,5		63
62		12,6 – 12,7	18	62
61		12,8 – 12,9		61
60	20	13,0 – 13,1	17	60
59		13,2 – 13,3		59
58		13,4 – 13,5	16	58
57	19	13,6 – 13,7		57
56		13,8 – 13,9	15	56
55		14,0 – 14,1		55
54		14,2 – 14,3	14	54
53	18	14,4 – 14,5		53
52		14,6 – 14,7	13	52
51		14,8 – 14,9		51
50	17	15,0 – 15,1	12	50
49		15,2 – 15,3		49
48		15,4 – 15,5	11	48
47	16	15,6 – 15,7		47
46		15,8 – 15,9		46
45		16,0 – 16,1	10	45
44		16,2 – 16,3		44
43	15	16,4 – 16,5	9	43
42		16,6 – 16,7		42

Nilai- T	Memantulkan Bola	Menggiring Bola	Menembak Per menit	Nilai- T
41		16,8 – 16,9		41
40	14	17,0 – 17,1	8	40
39		17,2 – 17,3		39
38		17,4 – 17,5	7	38
37	13	17,6 – 17,7		37
36		17,8 – 17,9	6	36
35		18,0 – 18,1		35
34		18,2 – 18,3	5	34
33	12	18,4 – 18,5		33
32		18,6 – 18,7	4	32
31		18,8 – 18,9		31
30	11	19,0 – 19,1	3	30
29		19,2 – 19,3		29
28		19,4 – 19,5	2	28
27	10	19,6 – 19,7		27
26		19,8 – 19,9		26
25		20,0 – 20,1		25
24		20,2 – 20,3		24
23	9	20,4 – 20,5		23
22		20,6 – 20,7		22
21		20,8 – 20,9		21
20	8	21,0 – 21,1		20

Tabel NILAI TES KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET
SLTA PUTERA

JUMLAH NILAI-T	GOLONGAN / KATEGORI
222 dan lebih	Baik Sekali
193 – 221	Baik
165 – 192	Cukup
136 – 164	Sedang
107 – 135	Kurang
79 – 106	Kurang sekali
78 dan kurang	Sangat kurang sekali

Lampiran 2

TABEL
HASIL TES KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET CLUB NBC KOTA
SEMARANG

No.	Nama	Hasil Tes		
		Memantulkan bola ke tembok (kali/15dt)	Menggiring bola (dalam detik)	Memasukkan bola (kali/menit)
1	Arif Z.R.	15	13,61	14
2	Rizal S	17	12,31	18
3	Dedek I	20	11,69	16
4	Adit M	23	13,57	15
5	Dio A	16	11,22	19
6	M. Adhon	20	11,70	16
7	Dimas A	25	14,13	18
8	Adrian	23	13,17	20
9	Edwin	22	12,21	25
10	Denny	22	11,56	21
11	Stevan B	19	14,33	22
12	Johan H	21	13,45	17
13	David	17	12,23	18
14	Kiki R	23	11,80	20
15	Edo	18	11,71	18

Lampiran 3

TABEL
HASIL T-SCORE TES KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET CLUB
NBC KOTA SEMARANG

No.	Nama	Hasil Tes			TOTAL	KATEGORI
		Memantulkan bola	Menggiring bola	Memasukkan bola		
1	Arif Z.R.	43	57	14	114	Kurang
2	Rizal S	50	64	62	176	Cukup
3	Dedek I	60	67	58	185	Cukup
4	Adit M	70	58	56	184	Cukup
5	Dio A	47	69	19	135	Sedang
6	M. Adhon	60	67	58	185	Cukup
7	Dimas A	77	55	18	150	Sedang
8	Adrian	70	60	66	196	Baik
9	Edwin	67	64	76	207	Cukup
10	Denny	67	68	21	156	Sedang
11	Stevan B	57	54	70	181	Cukup
12	Johan H	63	58	17	138	Sedang
13	David	50	64	62	176	Cukup
14	Kiki R	70	66	66	202	Baik
15	Edo	53	67	62	182	Cukup

Lampiran 4

Hasil Olah Data Statistik

1. Deskripsi data penelitian

		Statistics		
		memantulkan_bola	menggiring_bola	memasukkan_bola
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		60.27	62.53	48.33
Minimum		43	54	14
Maximum		77	69	76

Frequency Table

		memantulkan_bola			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43	1	6.7	6.7	6.7
	47	1	6.7	6.7	13.3
	50	2	13.3	13.3	26.7
	53	1	6.7	6.7	33.3
	57	1	6.7	6.7	40.0
	60	2	13.3	13.3	53.3
	63	1	6.7	6.7	60.0
	67	2	13.3	13.3	73.3
	70	3	20.0	20.0	93.3
	77	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

menggiring_bola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	54	1	6.7	6.7	6.7
	55	1	6.7	6.7	13.3
	57	1	6.7	6.7	20.0
	58	2	13.3	13.3	33.3
	60	1	6.7	6.7	40.0
	64	3	20.0	20.0	60.0
	66	1	6.7	6.7	66.7
	67	3	20.0	20.0	86.7
	68	1	6.7	6.7	93.3
	69	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

memasukkan_bola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	6.7	6.7	6.7
	17	1	6.7	6.7	13.3
	18	1	6.7	6.7	20.0
	19	1	6.7	6.7	26.7
	21	1	6.7	6.7	33.3
	56	1	6.7	6.7	40.0
	58	2	13.3	13.3	53.3
	62	3	20.0	20.0	73.3
	66	2	13.3	13.3	86.7
	70	1	6.7	6.7	93.3
	76	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

2. Hasil analisis data

kriteria

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	2	13.3	13.3	13.3
Cukup	8	53.3	53.3	66.7
Kurang	1	6.7	6.7	73.3
Sedang	4	26.7	26.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
E-mail : fik - unnes-smg. @ Telkom.net

K E P U T U S A N
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 4983 /UN 37.1.6/HK.1.21 / 2011
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) tanggal, 23 Nopember 2011.

M E M U T U S K A N
Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Eri Pratiknyo DW, M.Kes.
NIP : 19630610.198901.1.001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IV- b
Jabatan : Lektor Kepala
Mata Kuliah : Test dan Pengukuran
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Taufik Hidayah, M.Kes
NIP : 19670721.199303.1.002
Pangkat/Golongan : Penata / III - c
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : Kinesiologi Olahraga
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi mahasiswa dibawah ini :

N a m a : AYUNINGTYAS HAPSARI
N I M : 6250407035
Prog./Jur. : S1 / Ilmu Keolahragaan.
Judul Skripsi : Status Keterampilan teknik dasar bola basket pada klub NBC (Ngaliyan Basketball Centre) Kota Semarang .

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PALATANGGAL : 28 NOPEMBER 2011

Andi Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,
UNNES
FIK
DRS. SAID JUNAIDI, M.Kes.
NIP. 19690715.199403.1.001

Tembusan :

1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan IKOR
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

No.Dokumen	FM-04-AKD-24
------------	--------------

Lampiran 6



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : *Y22/a* / UN37.1.6 / PL / 2012
 Hal : *Permohonan Ijin Penelitian*

08 Agustus 2012

Yth. Ketua Klub NBC Semarang
 Di
 Tempat .

Dengan hormat
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : AYUNINGTYAS HAPSARI
 N I M : 6250407035
 Program/semester : Strata I / X

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

“STATUS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA KLUB NBC (NGALYAN BASKETBALL CENTRE) KOTA SEMARANG “ di Semarang .

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

an Dekan
 Pembantu Dekan Bidang Akademik,

 Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
 NIP. 196410231990021001

Tembusan :
 1. Dekan FIK UNNES
 2. Ketua Jurusan IKOR FIK UNNES
 Mahasiswa yang bersangkutan

No.Dokumen	FM-05-AKD-24
------------	--------------

Lampiran 7

**NBC (NGALIYAN BASKETBALL CENTER)**

Sekretariat : Srikuncoro 2, Rt 04, Rw 03 Kalibanteng Kulon Semarang 50145

Contact Person : 08812427848, Facebook : nbc_basketball@yahoo.co.id

No : 01/02/09/12
 Hal : Pemberitahuan
 Lampiran : -

Kami selaku pengurus dari NBC (Ngaliyan Basketball Center) menjelaskan bahwa mahasiswi

Nama : Ayuningtyas Hapsari

Jurusan : IKOR

Fakultas : FIK UNNES

Telah melaksanakan peneletian skripsi di club kami dengan judul "STATUS KETRAMPILAN TEKNIK DASAR BOLABASKET PADA KLUB NBC (NGALIYAN BASKETBALL CENTER) KOTA SEMARANG" di SEMARANG

Pada tanggal 31 Agustus 2012.

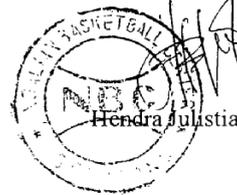
Demikian surat pemberitahuan ini kami buat, semoga bisa digunakan dengan semestinya dan sebaik baiknya. Terimakasih

Semarang, 2, September 2012

Sekretaris

Zaenal P Setiyawan SH.

Ketua



Hendra Julistia Budi S.Pd

DOKUMENTASI



Pemberian Materi



Pendataan Sampel



Dribbling



Dribbling



Memantulkan Bola



Shooting



Instrumen Penelitian