



**SURVEY TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK  
DASARBERMAIN BOLA BASKET PADA TIM BOLA  
BASKETPUTRA SMA NEGERI 3 SLAWI  
TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
oleh

Mochamad Rizal Febriansyah

NIM. 6101408034

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**Mochamad Rizal Febriansyah.** 2015, Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kata Kunci : Kemampuan fisik dan teknik dasar bola basket, Penelitian Kuantitatif

Dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah bagaimanakah kemampuan fisik dan teknik dasar pada tim bola basket putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015 yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua pemain tim bola basket putra SMA Negeri 3 Slawi yang berjumlah 15 orang. Sedangkan teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *totalsampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik dan keterampilan bermain bola basket untuk siswa SMA. 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. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Deskriptif Presentase.

Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa kemampuan fisik pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 diperoleh hasil bahwa sebanyak 9 (60.00%) siswa termasuk dalam kemampuan fisik klasifikasi sedang (S), sebanyak 6 (40.00%) siswa termasuk dalam kemampuan klasifikasi baik (B), sedangkan siswa dengan kemampuan fisik klasifikasi baik sekali (BS), kurang (K) dan Kurang sekali (KS) tidak ada atau sama dengan 0,00%. Hasil tes passing teknik dasar bola basket diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 siswa atau sama dengan 100% termasuk dalam klasifikasi baik (B). Hasil tes dribbling teknik dasar bola basket diperoleh hasil bahwa sebanyak 8 (53.3%) siswa termasuk dalam klasifikasi baik (B), sebanyak 7 (46.7%) siswa termasuk dalam klasifikasi sedang (C). Hasil tes shooting teknik dasar bola basket diperoleh hasil bahwa sebanyak 11 (73.3%) siswa termasuk dalam klasifikasi baik (B), sebanyak 4 (26.7%) siswa termasuk dalam klasifikasi sedang (C).

Bedasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Tingkat kemampuan fisik pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 diperoleh hasil bahwa sebanyak 9 (60%) siswa termasuk dalam kemampuan fisik klasifikasi sedang (S), sebanyak 6 (40%) termasuk dalam kemampuan klasifikasi baik (B). Tingkat teknik dasar bola basket pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 pada passing, dribbling dan shooting rata-rata termasuk dalam kategori baik. Atas dasar kesimpulan di atas peneliti menyarankan Tingkat kemampuan fisik para pemain bola basket yang termasuk dalam kategori sedang perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Pemberian latihan-latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## ABSTRACT

**Mochamad Rizal Febriansyah.** 2015. Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015. Final Project. Physical, Health, and Recreation Education.

Keywords: Physical Ability and Basic Techniques of Basketball, Quantitative Study

This study investigated how the physical ability and basic techniques of men's basketball team in SMA Negeri 3 Slawi in 2015. The purpose of the study was to find out the level of physical ability and basic techniques of men's basketball team in SMA Negeri 3 Slawi in 2015.

The population of this study was the basketball team in SMA Negeri 3 Slawi in 2015 consisting of 15 people. The samples of this study were all the players of the team consisting of 15 people. The sampling technique used was total sampling. In this study, the instruments used were tests of physical ability and skill of playing basketball for senior high school students. The assessment criteria that were used referred to the values that had been applied to score tests. The category applied was 1) extremely good, 2) good, 3) adequate, 4) average, 5) bad, 6) very bad, and 7) extremely bad. The data in this study were analyzed by percentage descriptive analysis technique.

The result of the study in physical ability of men's basketball team in SMA Negeri 3 Slawi in 2015 showed that 9 people (60.00%) were in average category (S), 6 people (40.00%) were in good category (B). Meanwhile, there were no people in extremely good, bad, very bad, and extremely bad category. The result of passing test (basic technique) showed that 15 people (100%) were in good category (B). The result of dribbling test (basic technique) indicated that 8 people (53.3%) were in good category (B) and 7 people (46.7%) were in average category (S). The result of shooting test (basic technique) showed that 11 people (73.3%) were in good category (B) and 4 people (26.7%) were in average category (S).

Based on the result above, it can be concluded that in the level of physical ability of men's basketball team in SMA Negeri 3 Slawi there were 9 people (60%) in average category (S) and 6 people (40%) in good category (B). In the level of basketball basic techniques (passing, dribbling, and shooting), the students were mostly in good category. According to the conclusion, the writer suggests that the players in the average category should be trained well. Regular and continuous training should be given to keep and increase physical fitness of students.

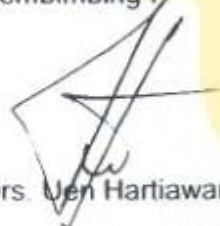
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Hari : SEMIN

Tanggal : 21 SEPTEMBER 2015

Pembimbing I



Drs. Jen Hartiawan, M.Pd

NIP. 195304111983031001

Pembimbing II



Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd

NIP. 196510201991031002

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR



Mujiyo Martono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

21/9/2015

**PENGESAHAN**

Telah dipertahankan dalam sidang di hadapan Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Skripsi atas nama :

Nama : Mochamad Rizal Febriansyah

Nim : 6101408034

Judul : Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar  
Bermain Bolabasket Pada Tim Bolabasket Putra SMA  
Negeri 3 Slawi Tahun 2015

Hari, tanggal : Senin, 28 September 2015



Dr. H. Harry Pramono, M.si  
NIP. 195970191985031001

Panitia Ujian



PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PUKR/PIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Supriyono, S.Pd, M.Or  
NIP. 1972 0127 1998 02 1001

Dewan Penguji

Tanggal Persetujuan

**UNNES**

Ketua Penguji  
(Penguji I)

Drs. Mugyo Hartanto, M.Pd  
NIP. 1961090331988031 002

Anggota Penguji  
(Pembimbing I)

Drs. H. Uen Hartiawan, M.Pd  
NIP. 195304111983031001

Anggota Penguji  
(Pembimbing II)

Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd  
NIP. 196510201991031002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya

Nama : Mochamad Rizal Febriansyah

NIM : 6101408034

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian di dalam penulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penulis

Mochamad Rizal Febriansyah

6101408034

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

- Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik. - Evelyn Underhill



### Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tuakuyang selama ini menyayangi dan mengasihi tanpa henti
2. Kakak dan adikku beserta seluruh keluarga yang mendukung menyelesaikan studi
3. Teman-teman PJKR & Almamater FIK UNNES

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015”. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha dari penulis semata, namun juga atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dan ijin penulisan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Pelatih serta guru pendamping Ekstrakurikuler Bolabasket yang telah memberikan ijin penelitian, petunjuk, serta pengarahan, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan lancar.
7. Teman-teman PJKR yang telah membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.



8. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal atas kebaikan mereka selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2015

Penulis



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Permasalahan .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
1.5 Penegasan istilah.....	7
<b>BAB 2 : LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Kondisi Fisik.....	11
2.2 Komponen-Komponen Kemampuan Fisik .....	12
2.2.1 Kekuatan .....	12
2.2.2 Kecepatan .....	12
2.2.3 Kelentukan .....	13
2.2.4 Kelincahan .....	13
2.2.5 Koordinasi .....	14
2.2.6 Keseimbangan .....	14
2.2.7 Daya Tahan .....	15
2.2.8 Daya Ledak .....	16
2.2.9 Tinggi Badan .....	16
2.3 Permainan Bola Basket .....	16
2.3.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	19

2.3.1.1 Teknik Mengumpan dan Menangkap .....	21
2.3.1.2 Teknik Menggiring .....	27
2.3.1.3 Teknik Menembak .....	29
2.3.2 Tes Keterampilan Bola Basket .....	33
2.4 Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	35
3.2 Lokasi Penelitian .....	36
3.3 Obyek Penelitian .....	36
3.4 Populasi Penelitian .....	36
3.5 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	36
3.6 Variabel .....	37
3.7 Metode Pengumpulan Data .....	37
3.8 Menyusun Instrumen Penelitian .....	37
3.9 Metode Pengumpulan Data .....	54
3.10 Prosedur Penelitian.....	54
3.11 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	55
3.12 Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	58
4.1.1 Tingkat Kemampuan Fisik .....	58
4.1.2 Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket .....	66
4.2 Pembahasan.....	70
<b>BAB 5 : PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan .....	83
5.2 Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	
3.1 Konversi nilai kondisi fisik.....	47
3.2 Norma Kondisi fisik.....	47
3.3 Nilai Kondisi fisik remaja umur 16-19 tahun putra .....	48
3.4 Nilai Ketrampilan Bermain Bola Basket SLTA Putra .....	54
4.1 Data hasil kemampuan fisik pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 .....	58
4.2 Deskripsi persentase tes lari 50/60 m.....	60
4.3 Deskripsi persentase tes gantung/ angkat tubuh.....	61
4.4 Deskripsi persentase Tes baring duduk 60 detik.....	62
4.5 Deskripsi persentase Tes loncat tegak .....	64
4.6 Deskripsi Persentase Tes lari 800/1000/1200 m .....	65
4.7 Deskripsi persentase passing .....	67
4.8 Deskripsi Persentase test Dribbling .....	68
4.9 Deskripsi persentase shooting .....	69



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Lapangan Bola Basket .....	18
2. Papan Pantul Bola Basket .....	19
3. Posisi tangan dalam memegang bola.....	22
4. Lemparan dada dengan dua tangan .....	23
5. Lemparan dua tangan atas kepala .....	23
6. Lemparan pantulan .....	24
7. Hand off pass .....	24
8. Lemparan samping .....	25
9. Lemparan samping .....	25
10. Lemparan kaitan .....	26
11. Under hand pass .....	26
12. Sikap menerima dan menangkap bola .....	27
13. Teknik menggiring bola .....	29
14. Set Shoot.....	30
15. Tembakan dua tangan di atas kepala .....	31
16. Tembakan lay up .....	31
17. Tembakan dengan satu tangan .....	32
18. Jump Shot .....	32
19. Free Throw .....	33
20. Sikap Start.....	40
21. Palang Sejajar.....	40
22. Angkat Tubuh.....	41
23. Posisi Awal Sit-up.....	42
24. Posisi melakukan Sit-up.....	43
25. Sikap Permulaan .....	44
26. Sikap melakukan Vertical Jump.....	45
27. Posisi Awal Lari .....	46
28. Posisi Pada Waktu Finish .....	46
29. Posisi Tes Memantulkan bola ke tembok .....	50
30. Tes Menggiring Bola .....	51
31. Tes memasukkan bola ke dalam ring basket .....	53
32. Tingkat kemampuan Fisik Siswa .....	59

33. Hasil Test lari 50 meter .....	60
34. Hasil tes gantung / angkat tubuh .....	62
35. Hasil Test baring duduk 60 detik.....	63
36. Hasil test loncat tegak .....	64
37. Hasil test lari 800m.....	66
38. Hasil test passing .....	67
39. Hasil Test Dribbling .....	69
40. Hasil Test Shooting .....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Formulir tes kecakapan bola basket .....	86
2. Formulir TKJI .....	87
3. Hasil Analisis Data .....	88
4. Surat Ijin Penelitian .....	98
5. Dokumentasi Penelitian .....	101



# 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 tanda 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 kemerdekaan. 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 (Pengcab 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, walau pun 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 Kabupaten Tegal 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*, *threeonthree*, *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.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:53).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugiyanto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dalam olahraga menurut Grosser dkk (2005: 3) mengemukakan bahwa semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang relisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi.

Selanjutnya Grosser dkk (2005:3) juga mengemukakan persyaratan kemampuan fisik, diantaranya sebagai berikut : perkembangan usia seseorang, bawaan genetik organ secara genetik dalam hal ini berhubungan dengan gen yang diusung oleh orang tua seorang atlit, mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, kemampuan psikis.

Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai tehnik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket, karena pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik yang benar. Toto Sudarsono mengatakan bahwa untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus memiliki *skill* dan *fundamental* bermain basket yang benar (Danny Kosasih, 2008 : 98).

Selain itu pentingnya permainan bola basket adalah mendidik seseorang yang awalnya tidak tahu tentang permainan bola basket kemudian menjadi tahu. Dari yang tidak tahu tentang teknik dasar bola basket, setelah mengikuti latihan bola basket maka seorang pemain menjadi tahu dan mengerti tentang teknik dasar dan fungsinya.

Pentingnya basket di SMA Negeri 3 Slawi adalah minat dan motivasi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan prestasinya di Kabupaten Tegal. Selain itu didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap. Serta faktor pelatih yang sangat mempunyai pengaruh di bidang bola basket, khususnya di kabupaten Tegal.

Sekolah di Kabupaten Tegal yang memiliki komitmen tinggi mendukung siswanya berprestasi di bidang olahraga bola basket diantaranya adalah SMA Negeri 3 Slawi. Sekolah tersebut aktif mengikuti berbagai kejuaraan tingkat pelajar. Dari dukungan tim-tim sekolah tersebut, Slawi 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 Slawi semakin marak.

Keterampilan 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 olahraganya tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa

ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti passing, dribbling, dan shooting (Siti Nurrochmahdkk, 2009: 41). Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan Layup, dan 6) Merayah (Imam Sodikun, 1992:48).

Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. 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 (Imam Sodikun 1992: 57)

Sedangkan 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 fastbreak 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. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan paling digemari di kalangan SMP, SMA maupun Mahasiswa. Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalurnya peserta yang mengikuti kompetisi di setiap kejuaraan bola basket yang diselenggarakan, baik antar sekolah maupun antar klub. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang "Survey Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket Pada tim bola basket putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015".

## **1.2 Permasalahan**

Sesuai dengan uraian yang ada pada latar belakang dan pemilihan judul, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: Bagaimanakah kemampuan fisik dan teknik dasar pada tim bola basket putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015.

## **1.4 Kegunaan Hasil Penelitian**

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

### **1.4.1 Kegunaan teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan bola basket khususnya mengenai keterampilan teknik dasar bola basket.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

Kegunaan dalam penelitian ini adalah;

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 dan pengembangan mental guna

pengembangan permainan bola basket khususnya mengenai kemampuan fisik dan teknik dasar 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.

### **1.5 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 Survey Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Bermain Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015 dapat ditegaskan istilah-istilah sebagai berikut :

#### **1.5.1 Survey**

Survey adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan dan biasanya jumlahnya cukup besar (Suharsimi Arikunto, 2006 : 110).

Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah mengumpulkan data yang banyak dan luas untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan penguasaan teknik dasar bermain bola basket pada anggota tim putra Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015.

### 1.5.2 Kemampuan

Kemampuan adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dimiliki.

### 1.5.3 Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995: 8).

### 1.5.4 Teknik Dasar Bermain Bola Basket

Teknik dasar bola basket adalah penguasaan ketrampilan gerak di dalam olahraga bola basket yang merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal (Iwan Setiawan, 1993 : 4).

Dalam penelitian ini teknik dasar bola basket yang akan dimaksud adalah teknik dasar *passing*, *dribble*, dan *shooting*.

### 1.5.5 Teknik Dasar *Passing*

*Passing* (melempar dan menangkap bola) adalah salah satu teknik dasar bermain bola basket yang sangat penting untuk dipelajari. Operan yang taktis, tepat waktunya dan akurat menciptakan peluang skor bagi tim (Wissel, 2000 : 71).

Ada beberapa jenis passing menurut Danny Kosasih (2008 : 28), yaitu: 1) chest pass (operan dada); 2) bounce pass (operan dengan dipantulkan ke lantai); 3) overhaed pass (operan dari atas kepala); 4) baseball pass; 5) one-handpush/shoulder pass; 6) hand off pass; 7) hook pass; 8) behind the back pass; dan 9) underhand pass.

Dalam penelitian ini passing yang digunakan adalah chest pass karena jenis passing ini yang paling efektif.

#### **1.5.6 Teknik Dasar *Dribbling***

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang dilakukan oleh pemain untuk menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai. Sementara pada saat mendribble tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan (Wissel, 2000 : 95). Ada beberapa jenis dribble yaitu : 1) control dribble, 2) speed dribble, 3) footfire dribble, 4) change-of-pace dribble, 5) retreat dribble, 6) cross-over.

Dalam penelitian ini dribble yang digunakan adalah dribble zig-zag melewati beberapa cone dari garis start sampai garis finish. Pada saat melakukan dribble dapat menggunakan cross over dribble, yaitu teknik mendribble bola dengan merubah arah dribble dari depan dan menyilangkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain.

#### **1.5.7 Teknik Dasar *Shooting***

*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, dribble, bertahan, rebound akan mengantarkan pemain memperoleh peluang membuat skor, tapi tetap saja



pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar yang lainnya. Untuk membuat tembakan yang akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri, mekanisme, ritme dan jangkauan. Ada beberapa macam shooting yaitu: 1) Free Throw (tembakan bebas), 2) Jump Shoot (tembakan melompat), 3) Three Point Shoot (tembakan tiga angka), 4) Hook Shoot (tembakan mengait), 5) Lay Up (Wissel, 2000 ; 43).

Dalam penelitian ini shooting yang digunakan adalah *jumpshoot* (tembakan melompat) karena tembakan ini lebih efektif untuk digunakan.

#### **1.5.8 Tim bola basket SMA Negeri 3 Slawi**

Tim bola basket SMA Negeri 3 Slawi adalah tim yang memiliki jumlah pemain paling banyak dan memiliki kemampuan hampir sama. Latihan dilakukan setiap hari Senin, Kamis, dan Jumat setiap pukul 15.00 sampai pukul 17.30 WIB. Tempat latihan berada di lapangan SMA Negeri 3 Slawi.

Tim ini adalah pemain yang masih menempuh ilmu di Sekolah Menengah Atas. Tim putra yang dilatih oleh Coach Adi Wibowo, S.Pd dan pembina tim ini adalah Intan Puji, S.Pd. Adapun prestasi – prestasi yang telah dicapai Tim bola basket SMA Negeri 3 Slawi antara lain :

- 1) Juara II Popda Putra sekabupaten Tegal tahun 2012.
- 2) Juara I Popda Putra sekabupaten Tegal tahun 2013.
- 3) Juara I Popda Putra sekabupaten Tegal tahun 2014
- 4) Juara III Popda Putra sekabupaten Tegal Tahun 2015.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Kondisi Fisik**

##### **2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995: 8).

Menurut Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar (2000: 101), kondisi fisik secara terminologi diuraikan sebagai keadaan fisik. Keadaan ini sebelum (kemampuan awal), pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Yang dimaksud kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Disamping itu beberapa ahli berpendapat bahwa koordinasi tidak termasuk dalam pengertian kondisi fisik karena lebih banyak berhubungan dengan teknik olahraga dan juga sangat tergantung dari empat unsur fisik yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah gambaran atau sketsa kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan pada suatu kelompok yang memiliki usia yang sama.

## **2.2 Komponen-komponen kemampuan fisik**

### **2.2.1 Kekuatan**

Menurut M Sajoto (1988: 58), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

Menurut Sukadiyanto (1997: 32), kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Menurut Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat melakukan kontraksi otot untuk menerima beban.

### **2.2.2 Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya (M Sajoto, 1988: 54). Menurut Widiastuti (2011: 16), kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu

tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Dedi Sumiarsono, 2006: 87).

Berdasarkan pendapat diatas kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berpindah tempat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **2.2.3 Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, tendo disekitar persendian, melakukan gerak seluas-luasnya (M Sajoto, 1988: 51). Menurut Widiastuti (2011: 15), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot (Ismariati, 2008: 101).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampaun sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cidera otot.

### **2.2.4 Kelincahan**

Menurut Widiastuti (2011: 17), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut M Sajoto (1988: 55), kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerakan menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan.

### **2.2.5 Koordinasi**

Koordinasi menurut Widiastuti (2011: 18), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efektif. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Menurut M Sajoto (1988: 59), koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menginteraksikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerak tunggal secara efektif. Menurut Ismariati (2008: 53), koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas yang dilakukan lebih dari satu gerakan yang dapat dilakukan secara efisien.

### **2.2.6 Keseimbangan**

Menurut M Sajoto (1988: 58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ otot syarafnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. Menurut Widiastuti (2011: 17), keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance).

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat bergerak.

### **2.2.7 Daya tahan**

Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan paru dan jantung dan daya tahan otot.

- 1) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu (M Sajoto, 1988: 58) sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.
- 2) Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2011: 14). Menurut M Sajoto (1988: 58), daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darah, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus dengan beban tertentu dan dalam waktu yang cukup lama.

### **2.2.8 Daya ledak**

Daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (Widiastuti, 2011: 16). Menurut M Sajoto (1988: 55), daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut Ismaryati (2008: 59), daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kontraksi otot yang dilakukan dengan kekuatan maksimal dan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

### **2.2.9 Tinggi Badan**

Menurut tim anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta (2010), tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki. Tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya.

Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud tinggi badan adalah struktur tubuh atau postur tubuh yang diukur dari telapak kaki sampai vertek.

## **2.3 Permainan Bola basket**

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 (dua) regu yang masing-masing terdiri dari 5 (lima) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk

mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah timlawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bola basket, 2010:1). Olahraga bola basket banyak digemari dan dimainkan oleh laki-laki dan perempuan segala usiabaik anak kecil, remaja maupun orang dewasa.

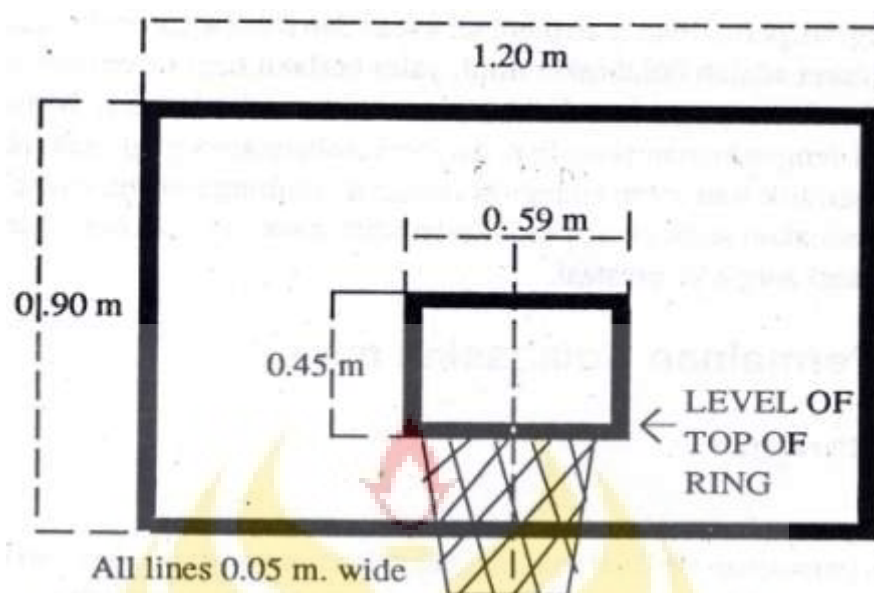
Bola basket ditemukan pertama kali pada Desember 1891 oleh Dr. JamesNaismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Spring Massachusetts(sekarang dikenal dengan Springfield Collage). Naismith merancang permainanbola basket sebagai alternatif permainan selama musim dingin. Bola basket segeraterkenal dan tersebar cepat diseluruh negeri dan dunia oleh perjalanan paralulusan Sekolah Pelatih YMCA (Wissel, 2000:1). Sampai di Indonesia dibawaoleh para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempatdimasyarakat mulai dari daerah Jogja, Solo dan sekitarnya dengan indukorganisasi PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) yang dibentukpada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tanggal 1995 berubah menjadi PersatuanBola basket Seluruh Indonesia (Imam Sodikun, 1992:11).

Berikut adalah sarana dan prasarana dalam permainan bola basket:

Lapangan Permainan Bola basket lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas (Peraturan Resmi Bola basket, 2010:1-3).







Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket  
(Sumber : Imam Sodikun, 1992:82)

### Bola

Bola harus berbentuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintetis, karet atau bahan sintetis lainnya. Bola yang dipakai pada pertandingan FIBA harus terbuat dari kulit asli atau bahan lain yang telah disetujui FIBA.

Bola harus mengembang sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dari ketinggian  $\pm 1,8$  meter akan melambung kembali antara 1,2 - 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri.

### 2.3.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Agar kemampuan individu setiap pemain bola basket terlihat bagus maka setiap pemain diharuskan menguasai teknik dasar permainan bola basket (Imam Sodikun, 1992 : 47). Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket

yang harus dikuasai. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain (Imam Sodikun, 1992 : 35). Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola pemain harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah maka pemain tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai.

Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik yang benar. Toto Sudarsono mengatakan bahwa untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus memiliki skill dan fundamental bermain basket yang benar (Danny Kosasih, 2008 : 98).

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : 1) teknik melempar dan menangkap (Passing), 2) teknik menggiring bola (Dribling), 3) teknik menembak (Shooting), 4) teknik gerakan berporos (Pivot), 5) teknik lay up shoot (Lay up), 6) teknik merayah.(Rebound). (Imam Sodikun, 1992 : 48).

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya:

### 2.3.1.1 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).

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

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

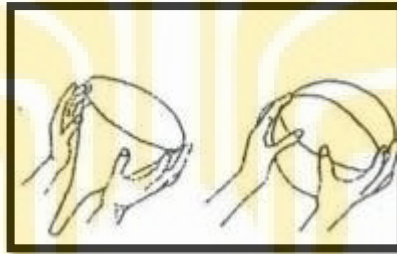
1. Kecepatan, bola yang di-passing harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
2. Target, setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-passing, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,
3. Timing, bola harus sampai pada penerima 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 permainan 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 ke arah tengah ke depan.

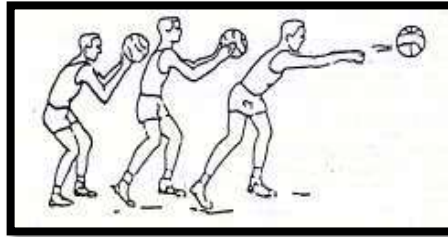


Gambar 3. Posisi tangan dalam memegang bola

Sumber: Imam Sodikun, 1992:48

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

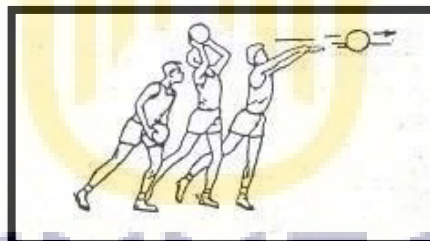
Operan ini merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam bermain. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima dijaga dengan ketat. Lemparan ini dilakukan pada lemparan dada yang baik dapat dilakukan kerjasama tim yang baik pula. Hal ini diimbangi dengan tangkap dengan cepat pula (Imam Sodikun, 1992:50).



Gambar 4. 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 menghadang (Imam Sodikun, 1992:51).

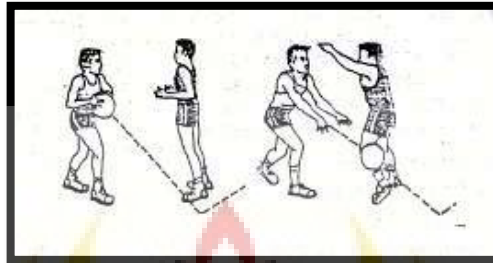


Gambar 5. Lemparan dua tangan atas kepala  
Sumber : Imam Sodikun, 1992:51

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, maupu bawah kiri dan tubuh lawan (Imam Sodikun, 1992:53).



Gambar 6. 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 Kokasih, 2008:31).



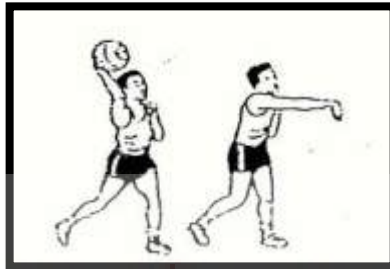
Gambar 7. *Hand off Pass*  
Sumber : Danny Kokasih, 2008:31

#### 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 melakukantembakan dua tangan dari atas kepala, hanya saja bola dipegang oleh satu tangandengan

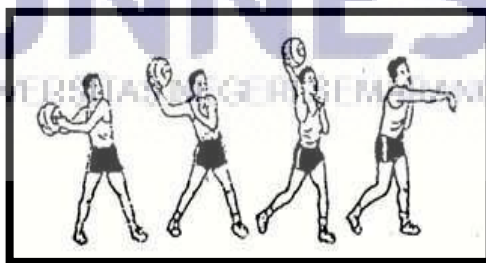
arah bola cenderung melambung diatas kepala pemain lawan yangmenghadang (Imam Sodikun, 1992:53).



Gambar 8. Lemparan samping  
Sumber: Imam Sodikun, 1992:54

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).



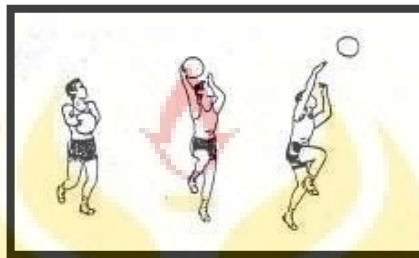
Gambar 9. Lemparan samping  
Sumber: Imam Sodikun, 1992:54

b) Operan kaitan (*hookpass*)

Lemparan menyabit merupakan senjata yang ampuh untuk para pemain yang berbadan pendek, tapi ingin mencoba mengumpankan bola melewati lawan



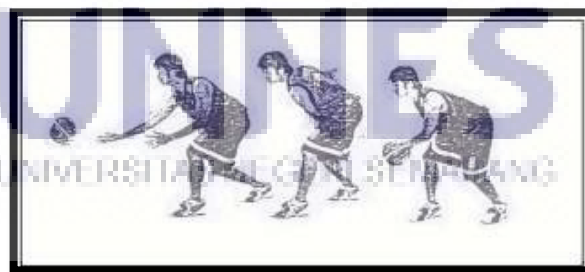
yang lebih tinggi postur tubuhnya. Operan ini juga dapat digunakan dalam situasi yang sulit akibat penjagaan yang begitu ketat, sedangkan untuk jenis operan lain sulit untuk dilaksanakan. Untuk melempar bola melewati lawan yang lebih tinggi dilakukan dengan gerakan menyabit atau melambungkan bola melengkung lewat samping badan atas kepala (Imam Sodikun, 1992:56).



Gambar 10. 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.



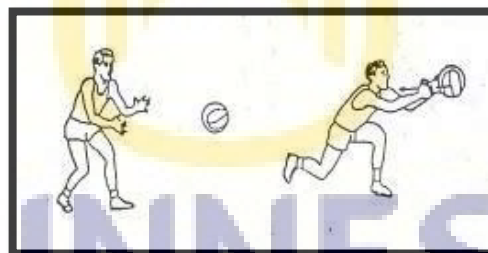
Gambar 11. *Under Hand Pass*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008: 32

Sedangkan 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 12. Sikap Menerima dan menangkap bola

Sumber : Imam Sodikun, 1992:57

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### 2.3.1.2 Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Dribling merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim (Wissel 2000 : 95). 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.

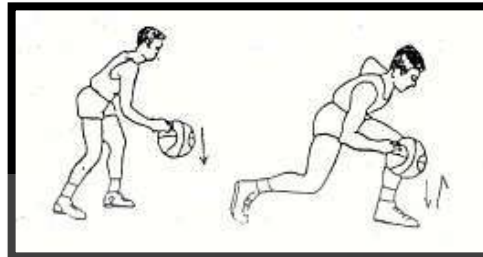
Manfaat men-dribble antara lain: 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break untuk mencetak angka, 2) menembus penjagaan ke arah ring, 3) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan 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 genggam tangan. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 38) dribbling dilakukan dengan kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu relaks, namun tegas menekan bola.

Untuk menjadi pemain yang efektif, pemain harus ahli dalam mendribble dengan tangan manapun. Buatlah bola menjadi perpanjangan tangan, tegakkan kepala untuk melihat seluruh lapangan.

Wissel (2000:99-108) memberikan contoh-contoh teknik dribble sebagai berikut;

- 1) Melakukan *one two stop* pada akhir *speed dribble* atau tiba-tiba berhenti mendribble melakukan pivot



Gambar 13. Teknik menggiring bola  
Imam Sodikun, 1992:58

### 2.3.1.3 Teknik Menembak (*Shooting*)

Menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Perbasi (2006 : 18). *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah berkaitan dengan teknik shooting dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "*BEEF*". B (*Balnlance*), 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 fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring*). E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*FollowThrough*), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

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

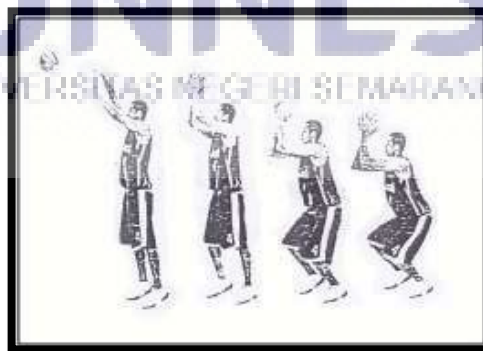
akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti passing, dribbling, bertahan, dan rebounding akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, 2000: 43).

Sedangkan 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) *SetShot*

Set Shoot adalah melakukan shooting tanpa melompat.



Gambar 14. *SetShot*  
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 15. Tembakan dua tangan diatas kepala  
Sumber: Imam Sodikun, 1992:6

## 3) Lay Up Shot

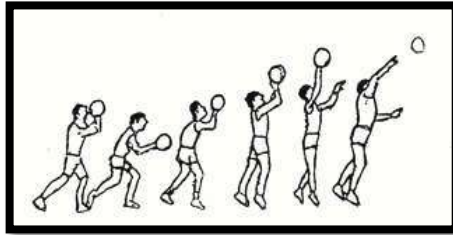
Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakkan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring.



Gambar 16. Tembakan *lay-up*  
Sumber: Danny Kosasih, 2008 : 50

## 4) Menembak dengan satu tangan

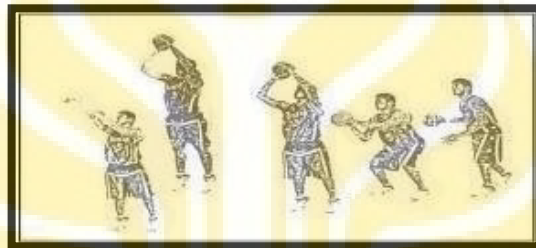
Tembakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, sedangkan tangan satunya menjaga keseimbangan bola. Cara menembak ini juga dapat juga dapat dilakukan dengan melompat ataupun tanpa melompat (Imam Sodikun, 1992:62).



Gambar 17. Tembakan dengan satu tangan  
Sumber : Imam Sodikun, 1992:62

#### 5) *Jump Shot*

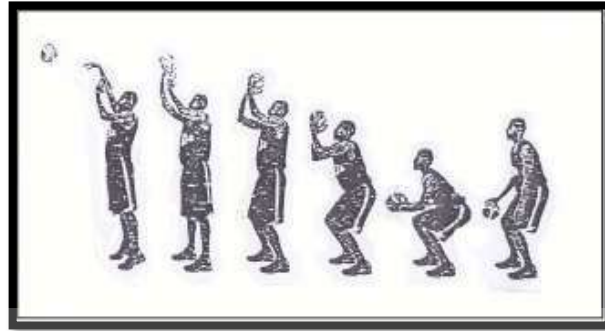
Jump shot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.



Gambar 18. *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 19. *Free Throw*  
 Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50

### 2.3.2 Tes Keterampilan Bola Basket

Tes keterampilan teknik dasar bola basket untuk siswa SMA. Ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (ranking) dan pengelompokan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat. Tes keterampilan teknik dasar bola basket ini mempunyai nilai validitas 0,804 dan nilai reliabilitas sebesar 0,893. Alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan antara lain: 1) Bola basket, 2) Bangku atau kursi, 3) Dinding tembok yang rata, 4) Stopwatch, 5) Kapur, 6) Formulir, dan 7) Alat tulis. (Depdikbud, 1977: 1)

Menurut Depdikbud (1977: 1) tes keterampilan teknik dasar bola basket ini merupakan suatu rangkaian (baterai) yang terdiri dari 3 (tiga) tes, yaitu:

- 1) Memantulkan Bola ke Dinding Tembok
- 2) Menggiring Bola
- 3) Menembak selama satu menit (memasukkan bola ke dalam ring basket)

### 2.4 Kerangka Berpikir

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik. Bermain bola basket tidak hanya dengan mengandalkan kemampuan teknik saja. Namun untuk dapat melakukan teknik-teknik dan



strategi dalam bermain harus dengan didukung kondisi fisik yang prima dapat juga diartikan memiliki kondisi fisik yang bagus. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi sebuah tim bola basket. Namun dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, maka ada salah satu faktor yang sangat dominan untuk diungkap bagi sebuah tim bola basket. Faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan merupakan faktor mendasar dari permainan bola basket baik itu pemain amatir maupun profesional. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkannya, maupun pemeliharannya. Komponen-komponenkondisi fisik antara lain kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, tinggi badan.

Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat. Agar permainan bola basket menjadi menarik, maka kondisi fisik adalah pondasi utama dalam mencapai tujuan tersebut. Dikarenakan permainan bola basket akan terlihat menarik apabila pemain memiliki teknik dasar yang baik, sedangkan teknik dasar yang baik dapat diperoleh apabila pemain memiliki kondisi fisik yang prima. Telah dikemukakan dilandaskan teori bahwa tingkat kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar bermain bola basket untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar bola basket pada tim Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Slawi Tahun 2015.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan :

- 5.1.1 Tingkat kemampuan fisik pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 diperoleh hasil bahwa sebanyak 9 siswa atau sama dengan 60,00% termasuk dalam kemampuan fisik klasifikasi sedang (S), sebanyak 6 siswa atau sama dengan 40,00% termasuk dalam kemampuan klasifikasi baik (B).
- 5.1.2 Tingkat teknik dasar bola basket pada tim bola basket Putra SMA Negeri 3 Slawi tahun 2015 pada passing, dribbling dan shooting rata-rata termasuk dalam kategori baik.

#### **5.2 Saran-saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.2.1 Tingkat kemampuan fisik para pemain bola basket yang termasuk dalam kategori sedang perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Pemberian latihan-latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 5.2.2 Untuk penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada siswa-siswa yang menekuni ekstrakurikuler seperti bola voli, futsal maupun lainnya sehingga akan diketahui tingkat kemampuan fisik dan mengetahui

kemampuan teknik dasar masing-masing permainan. Dengan mengetahui kemampuan fisik tersebut maka pelatih akan dapat merancang model pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik para siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2013. *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang : FIK UNNES
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Muhamad Ali. 1984. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB. Perbasi
- Siti Nurrochmah, Supriyadi, I nengah sudjana. 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Deputi IPTEK Olahraga
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- W.J.S Poerwadarminto, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.