

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SE-SMA NEGERI KOTA METRO**

(skripsi)

Oleh

ROCHMAN HIDAYAT



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SE-SMA NEGERI KOTA METRO

Oleh

ROCHMAN HIDAYAT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket yang tergolong belum mencapai tingkat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro yang berjumlah 82 siswa atas dasar keaktifannya. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *AAHPERD Basbeball Test* dari Bradford N. Strand dan Rolane Wilson (1993) berupa *battery test* terdiri dari empat item tes yaitu: *speed spot shoot, passing, control dribble* dan *defensive movement*. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97. Teknik analisis data statistic dengan persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket Se-SMA Negeri Kota Metro sebanyak 2 siswa atau 2,44% pada kategori baik sekali, 18 siswa atau 21,95% pada kategori baik, 38 siswa atau 46,34% pada kategori Cukup, 16 siswa atau 19,51% pada kategori kurang, 8 siswa atau 9,76% pada kategori kurang sekali.

Kata kunci : keterampilan dasar, *AAHPERD basketball test*, ekstrakurikuler bola basket

ABSTRACT

BASIC SKILL LEVEL OF PLAYING BASKETBALL BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN METRO CITY STATE HIGH SCHOOL

By

ROCHMAN HIDAYAT

This research is motivated by the basic technical skills of basketball extracurricular students which have not reached the maximum level. This study aims to determine the basic skill level of basketball playing basketball extracurricular students in Metro City State High School. This research is a quantitative descriptive research with survey methods and data collection using tests and measurements. The population used in this study is students who participate in basketball extracurricular activities at Metro City State High School which totals 82 students on the basis of their activeness. Sampling uses purposive sampling. The instrument used in this study is the AAHPERD Basbetball Test from Bradford N. Strand and Rolane Wilson (1993) in the form of a battery test consisting of four test items, namely: speed spot shoot, passing, control dribble and defensive movement. This test has a validity of 0.65-0.95 and a reliability of 0.84-0.97. Statistical data analysis technique with percentages. The results of the study showed that the basic skill level of basketball playing basketball extracurricular students in Metro City State High School was 2 students or 2,44% in the very good category, 18 students or 21.95% in the good category, 38 students or 46.34% in the Sufficient category, 16 students or 19.51% in the poor category, 8 students or 9.76% in the very poor category.

Keywords: basic skills, AAHPERD basketball test, basketball extracurricular

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SE-SMA NEGERI KOTA METRO**

Oleh
ROCHMAN HIDAYAT

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**:TINGKAT KETERAMPILAN DASAR
BERMAIN BOLA BASKET
SISWAEKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SE-SMA NEGERI KOTA METRO**

Nama Mahasiswa

:Rochman Hidayat

Nomor Pokok mahasiswa

: 2013051055

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dosen Pembimbing I

Drs. Iwi Priyono M.Pd.
NIP 196110281988031001

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Imu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

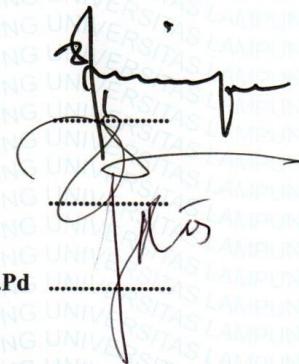
MENGESAHKAN

1. Tim Pengaji

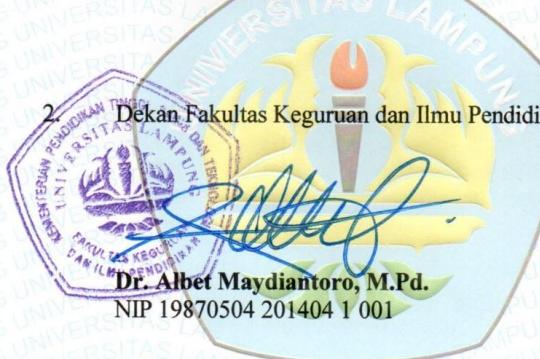
Ketua : **Drs. Dwi Priyono, M.Pd**

Sekretaris : **Joan Siswoyo, M.Pd**

Pengaji Utama : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **17 April 2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rochman Hidayat

NPM : 2013051055

Program Studi : S-1 Pendidikan

Jasmani Jurusan: Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SE-SMA NEGERI KOTA METRO”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 17 April 2025
Yang Membuat Pernyataan



Rochman Hidayat
NPM 2013051055

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Rochman Hidayat dilahirkan di Kota Metro, Provinsi Lampung pada tanggal 08 Maret 2002. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Nirwan dan Ibu Muhayati. Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut.

1. TK Perwanida selesai pada tahun 2008
2. SDN 3 Metro Pusat selesai pada tahun 2014
3. SMPN 5 Kota Metro selesai pada tahun 2017
4. SMAN 4 Kota Metro selesai pada tahun 2020

Pada tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur Mandiri.

Selama peneliti menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa peneliti memiliki potensi prestasi diantaranya sebagai berikut.

1. Juara 2 O2SN cabang olahraga karate di Kota Metro tahun 2016
2. Juara 3 O2SN cabang olahraga karate di Kota Metro tahun 2018
3. Juara 1 O2SN cabang olahraga karate di Kota Metro tahun 2019
4. Peserta kejuaraan ajang pekan olahraga provinsi (PORPROV) cabang olahraga basket 3x3 Kota Metro

Pada tahun 2023 peneliti melaksanakan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMK 1 Negara Batin, serta melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gisting Jaya, Kecamatan Negara Batin, Kabupaten Way Kanan, Lampung.

MOTTO

“LIBATKAN TUHAN DI SETIAP USAHAMU”

-Rochman Hidayat-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT, dzat yang Maha Sempurna, dengan segala kerendahan hati dan tanda terimakasih, kupersembahkan karya ini kepada:

Orang Tuaku Tercinta

Bapak Nirwan dan Ibu Muhayati, yang selalu mendoakan di setiap langkahku, memberikan kasih sayang dan pengorbanan yang luar biasa yang tiada mungkin dapat kubalas. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil kelak. Aamiin.

Abang M. Syarifudin Azhar, A.MD.Tra., Alysha Priya Thesa, Mamas Muhammad Syahroni dan Adik Rofiq Choirizul Fiqhi yang selalu menjadi contoh dan memberikan semangat, arahan serta motivasi agar selalu tegar dan kuat dalam menjalani kehidupan, memberikan canda tawa, menjadi tempat bercerita dan menyampaikan keluh kesah selama menyelesaikan perkuliahan.

Serta

Almamater tercinta “Universitas Lampung”

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Swt yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-Sma Negeri Kota Metro”, sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang telah berkonstribusi membangun Universitas Lampung dan telah memberikan izin serta memfasilitasi mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan guna syarat skripsi.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang senantiasa mendukung kegiatan di Kampus FKIP Universitas Lampung serta memfasilitasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Penguji Utama saya yang telah memberikan masukan dan saran sampai peneliti dapat menyelesaikan tugas hingga selesai.
6. Drs. Dwi Priyono M.Pd., Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu, memberi dorongan, memberi ilmu, dan memberi saran, isi, dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas hingga akhir dengan baik.

7. Joan Siswoyo, M.Pd., Sekertaris Penguji sekaligus Pembimbing 2 saya yang telah memberikan waktu dan pengalamannya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan ini hingga dapat menyelesaikan studi ini.
8. Dosen FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan banyak ilmu selama masa perkuliahan peneliti.
9. Kepala SMA Negeri 1 Metro, SMA Negeri 2 Metro, SMA Negeri 4 Metro, dan SMA Negeri 5 Metro yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
10. Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Metro, SMA Negeri 2 Metro, SMA Negeri 4 Metro, dan SMA Negeri 5 Metro yang telah memberikan arahan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
11. Peserta didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Metro, SMA Negeri 2 Metro, SMA Negeri 4 Metro, dan SMA Negeri 5 Metro yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Keluarga dan Saudaraku, Bapak, Ibu, yang telah menyayangiku, memberi doa tulus, kasih sayang, dukungan, dan perhatian yang begitu luar biasa. Terimakasih atas segalanya.
13. Seorang wanita yang menemaniku dari sekolah menengah sampai sekarang, Alysha Priya Thesa. Terimakasih telah membersamai. Memberi semangat dan motivasi agar tetap waras dan bahagia menghadapi kehidupan, serta menjadi pendengar yang baik.
14. Untuk Sahabatku Dito, Riyan, Satrio, Teman-temanku Ucup, Amin, Ilham, Bayu, Daffa, Danang Ridho, Dian, Rasyid, Gading. Dan Teman Seperjuangan, Andre. Terimakasih atas bantuan, kontribusi, kerjasama serta memberikan saya tumpangan atau tempat singgah dalam menyelesaikan tugas akhir dan perkuliahan ini.
15. Keluarga besar Penjas Angkatan 2020. Terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

16. Untuk diri saya sendiri, Rochman Hidayat. Terimakasih sudah bertahan dan berjuang sampai saat ini atas harapan dan impian yang harus diwujudkan.
17. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada peneliti hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua yang membacanya. Aamiin.

Bandar Lampung, 17 April 2025



Rochman Hidayat
NPM. 2013051055

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.7. Ruang Lingkup Penelitian	6
1.8. Penjelasan Judul	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Pendidikan Olahraga.....	8
2.2. Pengertian Olahraga.....	10
2.2.1 Teori Kenneth Schmitz.....	11
2.3. Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat.....	12
2.3.1.Tahapan latihan persiapan.....	12
2.3.2.Tahap latihan pembentukan	12
2.3.3.Tahap latihan pemantapan	13
2.4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	14
2.5. Belajar Gerak	16
2.5.1 Belajar gerak	16
2.5.2 Ranah gerak	17
2.5.3 Tahap Kognitif	18
2.5.4 Tahap Asosiatif (Fiksasi)	18
2.5.5 Tahap Otomatisasi	19
2.6. Kondisi Fisik.....	19
2.7. Permainan Bola Basket.....	20
2.8. Fasilitas Perlengkapan Bola Basket.....	22
2.9. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Basket	24
2.9.1 Teknik melempar dan menangkap bola (<i>Passing</i>).....	24
2.9.2 Teknik menggiring (<i>dribbling</i>)	26
2.9.3 Teknik tembakan (<i>shooting</i>)	27
2.9.4 Teknik bertumpu dengan satu kaki (<i>pivot</i>).....	30

2.10. Hakikat Keterampilan bermain Bola Basket	32
2.11. Penelitian Yang Relevan	33
2.12. Kerangka Berpikir	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
3.1. Metode Penelitian	36
3.2. Jenis Penelitian	36
3.3. Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel.....	37
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.4.1 Tempat Penelitian	38
3.4.2 Waktu Penelitian	38
3.5. Variabel Penelitian	39
3.6. Desain Penelitian	39
3.7. Definisi Operasional Variabel	39
3.8. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
3.8.1 Instrumen Penelitian	40
3.8.2 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.9. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1. Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.1.2 Hasil Pengolahan Masing-Masing Item Tes	54
4.1.3 Hasil Pengolahan Data Keseluruhan.....	55
4.1.4 Hasil Pengolahan Data Keseluruhan Masing-Masing Sekolah....	56
4.2. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1. Kesimpulan.....	61
5.2. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3. 1. Daftar SMA Negeri se-Kota Metro	37
3. 2. Hasil penentuan sampel	38
3. 3. Rumus Kategori Menurut David K Miller	46
3. 4. Tabel Klasifikasi Nilai Pengkategorian Masing-Masing Tes.....	47
4.1. Kategori Item Speed Spot Shoot.....	49
4.2. Tabel Kategori Tingkat Keterampilan Dasar	50
4. 3. Kategori Item <i>Speed Spot Shoot</i>	52
4. 4. Kategori Item <i>Passing</i>	51
4. 5. Kategori Item <i>Contol Dribble</i>	53
4. 6. Kategori Item <i>Defensive Movement</i>	54
4.7. Hasil Pengolahan Data Keseluruhan SMA Negeri 2 Kota Metro.....	56
4. 8. Hasil Pengolahan Data Keseluruhan SMA Negeri 4 Kota Metro.....	56
4. 9. Hasil Pengolahan Data Keseluruhan SMA Negeri 5 Kota Metro.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1. Teori Kenneth Schmitz	11
2. 2. Lapangan Bola Basket	12
2. 3. Tiang dan ring basket.....	14
2. 4. Papan dan Ring.....	14
2. 5 Klasifikasi gerak konsep Anita J Harrow.....	18
2. 6. Lapangan Bola Basket.....	22
2. 7. Tiang dan ring basket	22.
2. 8. Papan dan Ring	23
2. 9. Bola Basket.....	23
2. 10. Teknik melempar bola di depan dada (chest pass)	29
2. 11. Mengoper dari atas kepala (Overhead pass).....	29
2. 12. Mengoper bola pantul (Bounce pass).	26
2. 13. Menggiring rendah dan menggiring tinggi.....	27
2. 14. Menembak dengan satu tangan (one hand set shoot).....	28
2. 15. Tembakan menggunakan dua tangan.....	29
2. 16. Tembakan lay up.....	30
3. 1. Lapangan pelaksanaan <i>Speed Spot Shooting Test</i>	42
3. 2. Pola di tembok untuk pelaksanaan <i>Passing Test</i>	43
3. 3. Lapangan pelaksanaan <i>Control Dribble Test</i>	44
3. 4. Lapangan pelaksanaan <i>Defensive Movement Test</i>	45
4. 1. Diagram Batang Kategori Tingkat Keterampilan Dasar.....	50
4. 2. Diagram Batang Kategori <i>Speed Spot Shoot</i>	51
4. 3. Diagram Batang Kategori <i>Passing</i>	52
4. 4. Diagram Batang Kategori <i>Control Dribble</i>	53
4. 5. Diagram Batang Kategori <i>Defensive Movement</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 1 Kota Metro	65
2. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 2 Kota Metro	66
3. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 4 Kota Metro	67
4. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 5 Kota Metro	68
5. Surat Balasan SMA Negeri 1 Kota Metro	69
6. Surat Balasan SMA Negeri 2 Kota Metro	70
7. Surat Balasan SMA Negeri 4 Kota Metro	71
8. Surat Balasan SMA Negeri 5 Kota Metro	72
9. Hasil Mentah AAHPERD Basketball Test	73
10. Hasil Olah Data Menggunakan <i>T-Score</i>	75
11. Deskriptif Statistik dan Penghitungan Kategori Masing-Masing Tes	78
12. Hasil Keseluruhan Kategori Tes Masing-Masing Siswa	79
13. Penghitungan Kategori Keseluruhan.....	82
14. Blangko Test Pengambilan Data.....	83
15.Peta Kota Metro Dokumentasi.....	84
16. Plang/Papan Nama Sekolah	85
17. Persiapan.....	87
18. Desain Bentuk Tes.....	90
19. Pelaksanaan Tes Speed Spot Shoot.....	92
20. Pelaksanaan Tes Passing.....	93
21. Pelaksanaan Tes Control Dribble.....	94
22. Pelaksanaan Tes Defensive Movement.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran krusial dalam kemajuan suatu negara. Melalui pendidikan, semua warga negara dapat menggali potensi mereka, meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan bakat. Pendidikan juga merupakan upaya yang berkontribusi dalam peningkatan intelektualitas masyarakat, dan dapat membentuk karakter suatu bangsa. Ketika suatu negara berinvestasi dalam pendidikan, hal itu secara alami akan memajukan negara tersebut karena pendidikan adalah dasar kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai- nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pendidikan di sekolah mencakup pembelajaran yang terjadi di dalam dan di luar kelas. Kegiatan di luar kelas memiliki tujuan untuk memperkaya dan membentuk kepribadian siswa, yang pada dasarnya akan menjadi landasan bagi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan masyarakat seperti apa yang diterapkan pemerintah melalui kurikulum merdeka. Menurut Indrawati dkk. kurikulum merdeka adalah kurikulum yang mencakup berbagai pembelajaran di dalam dan diluar kelas di mana topik akan dioptimalkan

sehingga siswa memiliki waktu yang cukup untuk mengeksplorasi konsep dan membangun kompetensi.. Salah satu pendekatan pendidikan yang terbukti efektif dalam membentuk kepribadian siswa adalah melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud 1994: 6). Ada banyak jenis kegiatan ekstrakurikuler seperti paskibra, pramuka, PMR, seni tari, pencak silat, olahraga bola voli, olahraga futsal dan olahraga bola basket. Salah satu kegiatan yang banyak digemari oleh siswa-siswi menengah atas di Kota Metro ialah olahraga bola basket.

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga beregu yang melibatkan dua tim dalam pelaksanaannya. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan. Menurut John Oliver (2007: 10-11) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Kunci kesuksesan seorang pemain bola basket ialah dengan memiliki penguasaan teknik dasar bermain bola basket yang baik dan benar. Hasil akhir dari pertandingan bola basket sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menjalankan teknik-teknik dasar. Untuk menjadi pemain yang terampil, seseorang perlu menguasai teknik dasar bermain bola basket dengan benar dan memiliki pemahaman yang baik tentang strategi permainan. Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola,

dan bertahan. Semua rangkaian dalam permainan bola basket mulai dari teknik dasar hingga peraturan pertandingan akan dikemas oleh seorang pelatih di dalam melaksanakan latihan.

Latihan ekstrakurikuler bola basket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar dan teknik lanjutan serta taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bola basket siswa, selain itu siswa juga bisa mendapat kesempatan mengikuti kejuaraan bola basket, seperti kejuaraan bola basket pelajar tingkat kabupaten, kejuaraan bola basket pelajar tingkat provinsi, bahkan kejuaraan bola basket pelajar tingkat nasional maupun internasional. Adanya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat lebih terpacu dalam meningkatkan keterampilan khususnya teknik dasar pada permainan bola basket.

Masalah umum yang sering dihadapai di lapangan yaitu sebagian pemain tidak bisa melakukan teknik dasar bola basket dengan baik, seperti saat mengoper, menangkap, menggiring bola, menembak, dan bertahan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh kurangnya keterampilan pemain dalam penguasaan teknik dasar bermain bola basket, kebiasaan-kebiasaan melakukan teknik dasar yang salah saat latihan tanpa adanya pemberian, tidak adanya komunikasi serta kekompakan pemain yang menyebabkan lawan mampu memanfaatkan kesalahan yang dibuat tim untuk mencetak skor dan akhirnya akan berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro, menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket tergolong belum mencapai tingkat maksimal. Saat permainan, terdapat beberapa siswa yang kurang optimal dalam penguasaan terhadap bola, sehingga terkadang sasaran yang dituju khususnya pada teknik *passing* dan *shooting* kurang tepat. Begitu juga dalam melakukan teknik *dribbling* dengan penguasaan bola yang kurang baik mengakibatkan bola tersebut dengan

mudah direbut lawan. Kesalahan- kesalahan tersebut sering kali diulangi oleh para pemain, otomatis hal ini dapat menjadi sebuah kendala dalam pencapaian kualitas yang maksimal dalam permainan.

Permasalahan ini dapat dibuktikan dengan ketertinggalan Kota Metro pada ajang kejuaraan tingkat provinsi, seperti pada ajang kejuaraan sekolah menengah atas paling bergengsi di Provinsi Lampung yaitu *Developmental Basketball League* (DBL) yang diselenggarakan setiap tahun sejak 2009. Pada kejuaraan ini sekolah menengah atas di Kota Metro sering di kesampingkan ini terbukti sejak terselenggaranya ajang ini, Kota Metro belum memiliki perwakilan sekolah yang berhasil lolos ke babak final bahkan partisipasi perwakilan sekolah dari Kota Metro yang mengikuti kejuaraan tersebut sangat sedikit hal ini dikarenakan banyak sekolah yang memiliki kesadaran bahwa mereka masih tertinggal oleh sekolah dari kabupaten lain. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-SMA Negeri Kota Metro”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pada umumnya terdapat siswa yang kurang optimal dalam penguasaan terhadap bola, sehingga terkadang sasaran yang dituju khususnya pada teknik *passing* dan *shooting* kurang tepat.
2. Pada saat melakukan teknik *dribbling* rata-rata terdapat penguasaan bola yang kurang baik sehingga mengakibatkan bola tersebut dengan mudah dicuri lawan.
3. Belum diketahui secara rinci keterampilan dasar pada seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro.
4. Perlu diberikan tes keterampilan dasar bermain bola basket supaya semua siswa SMA Negeri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Kota Metro mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasarnya.

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-SMA Negeri Kota Metro”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-SMA Negeri Kota Metro?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-SMA Negeri Kota Metro”.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui pentingnya keterampilan dasar bermain bola basket dan memperbaiki serta meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket yang selama ini dimiliki.

2. Bagi Siswa

Setelah mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan dasar bermain bola basket yang dimiliki diharapkan siswa dapat lebih terpacu untuk meningkatkan keterampilan dasarnya.

3. Bagi Pelatih/Guru

Dapat digunakan sebagai gambaran untuk dijadikan sebagai usaha meningkatkan kemampuan siswa khususnya keterampilan dasar serta

dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk menyusun program latihan yang baik dan maksimal.

4. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan rujukan atau sumber informasi serta bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

5. Bagi Program Studi Penjas

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya keterampilan dasar dalam bola basket baik disekolah maupun universitas.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1 Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan bola basket Universitas Muhammadiyah Kota Metro dan Gedung Olahraga SMA Negeri 1 Kota Metro

1.7.2 Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-Sma Negeri Kota Metro

1.7.3 Subjek Penelitian

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro yang berjumlah 82 siswa.

1.8 Penjelasan Judul

1.8.1 Tingkat

Menurut Adi S, (2003:67) Tingkat yang berarti lapis atau lapisan dari sesuatu yang kemudian membentuk susunan. Tingkat juga dapat berarti tinggi rendahnya suatu kemampuan.

1.8.2 Keterampilan Dasar

Keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu, dan harus dilatih terus menerus karna keterampilan ini adalah yang utama

1.8.3 Bermain Bola Basket

Menurut Muhajir (2007) Bermain bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima pemain, dengan tujuan mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan poin.

1.8.4 Siswa

Sardiman (2003) Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan

1.8.5 Ekstrakurikuler

Subagiyo (2003) Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran (tatap muka) untuk memperluas wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa dari berbagai bidang studi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan olahraga untuk menghasilkan perubahan *holistik* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Rink, (1985) pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisikal", Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insan menyertai perkembangan fisikal-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Menurut James A.Baley dan David A.Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisikal yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani." Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisikal yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar, memusatkan diri pada gerak fisikal dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yangsesuai dengan

porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainnya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005) menyebutkan bahwa hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat *games* sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain futsal. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya

Pada intinya olahraga harus mengedepankan sikap sportivitas seperti poin-poin yang tertuang dalam UU RI Nomor 11 Tahun 2022 BAB IV PASAL 61 Setiap Olahragawan berkewajiban: menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia, mengedepankan sikap sportivitas dalam setiap kegiatan Olahraga yang dilaksanakan, menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang Olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesi, menaati

norma, budaya, dan adat istiadat masyarakat setempat, dan ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup.

2.2.1 Teori Kenneth Schmitz

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dandikemukakan secara deskriptif, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.



Gambar 2. 1. Teori Kenneth Schmitz
(Sumber : Tarigan, H.)

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga

harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

2.3.1.Tahapan latihan persiapan

lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.



Gambar 2. 2. Piramid pembinaan olahraga
(Sumber: Koni Pusat: 1997).

2.3.2.Tahap latihan pembentukan

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan,

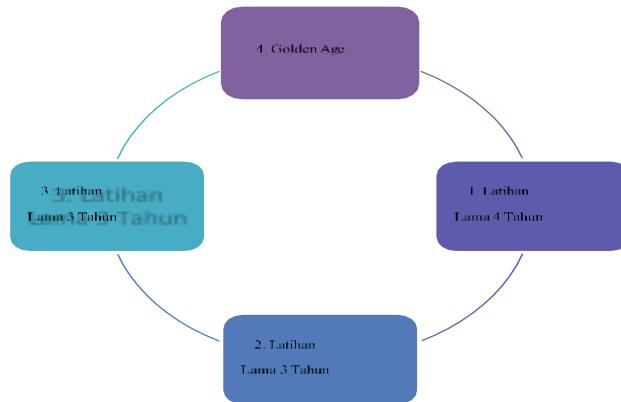
sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai itistik tolakpengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

2.3.3. Tahap latihan pemantapan

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2. 3 Prestasi puncak (*golden age*)
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)



Gambar 2. 4 Pola pembinaan atlet
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh *AUSIC (Australia Sport Commission)* dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.4 Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa di sekolah, dan tujuannya untuk melengkapi pendidikan siswa dengan cara yang berbeda. Kegiatan ini dilakukan untuk memperluas pengetahuan, mengembangkan bakat, dan menyalurkan minat siswa di luar kurikulum inti. Menurut (Depdikbud 1994: 6) bahwa kegiatan adalah ekstrakurikuler kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka,

dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri se-Kota Metro merupakan kegiatan yang diwajibkan untuk diikuti oleh siswa, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diwajibkan yaitu ekstrakurikuler bola basket. Namun masih ada juga sekolah yang belum menjalankan ekstrakurikuler ini dengan berbagai faktor.

Menurut Subagyo (2003: 23), Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di jam sekolah maupun di luar jam sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Depdikbud :

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
2. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu,

ekstrakurikuler juga berperan dalam menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

Prestasi dari masing-masing Ekstrakurikuler SMA Negeri Kota Metro:

SMA Negeri 1 Kota Metro

Capaian prestasi dari tahun 2022 :

1. Juara 2 azawear 3x3 competition 2022 putri
2. Juara 1 sbc 3x3 2022 putra 2022
3. Juara 1 aces 3x3 putri 2023
4. Juara 2 ut cup 1 pra dbl putri 2023
5. Juara 1 3x3 aces x yosudarso putri 2023
6. Juara 1 smanpat championship putri 2024
7. Juara 1 umm championship putri 2024
8. Peserta dbl 2022, 2023

SMA Negeri 2 Kota Metro

Capaian prestasi dari tahun 2022 :

1. Juara 2 3x3 sabans 2023
2. Juara 1 aces x yosudarso putra 2023
3. Juara 4 umm championship 2024
4. Juara 2 smanpat championship 2024

SMA Negeri 4 Kota Metro

Capaian prestasi dari tahun 2022 :

1. Juara 2 umm championship putri 2024
2. Juara 3 smanpat championship 2024

2.5 Belajar Gerak

2.5.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan

tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.5.2 Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagianatau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perceptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi *control* sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (*otomatis*).

Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

2.5.3 Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



Gambar 2. 5 Klasifikasi gerak konsep Anita J Harrow
(Sumber : Tarigan, H., 2019: 25)

2.5.4 Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan

ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

2.5.5 Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guruuntuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasukitahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.6 Kondisi Fisik

Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) menyebutkan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bompa dalam Yudha (2016:157) menyebutkan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik (Hardiansyah, 2018).

Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat kompleks atau lengkap, maka dibutuhkan beberapa komponen

kondisi fisik yang bagus dan prima. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal saat pertandingan adalah antara lain :

1. Kekuatan (*strength*)

Kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat singkatnya.

3. Kelincahan (*agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi arah dengan kecepatan yang fleksibel

4. Daya Tahan (*endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

5. Kelentukan (*flexibility*)

Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

7. Ketepatan (*accuracy*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

8. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera

2.7 Permainan Bola Basket

Sejarah permainan bola basket pertama kali masuk ke indonesia pada tahun 1920, permainan bola basket ini dibawa oleh bangsa Belanda dan

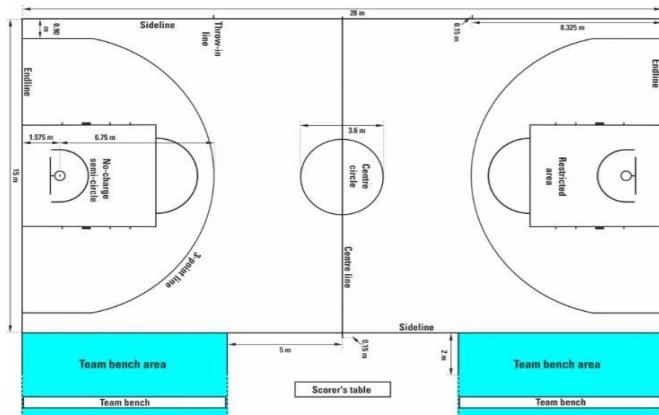
diperkenalkan oleh para perantau dari negara Cina. Para perantau tersebut membawa permainan bola basket karena telah populer di negara asal mereka dan merupakan salah satu hobi yang mereka nikmati sehari-hari. Pada masa itu, para perantau ini membentuk komunitas dan mendirikan sekolah-sekolah Tionghoa yang kemudian menjadi tempat berkembangnya permainan bola basket di Indonesia. Permainan bola basket menurut Roesdiyanto dan Sudjana (2012:100) masuk ke indonesia setelah terjadinya perang dunia ke II, yang dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang pesat sehingga pada PON I yang dilaksanakan di Solo permainan bola basket telah dicantumkan dalam kegiatan acara resmi.

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga beregu di mana dua tim bersaing. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang berusaha mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam keranjang lawan. Pemain dapat menggunakan satu atau dua tangan saat mengoperasikan bola. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Menurut John Oliver (2007: 10-11) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain.

Olahraga basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat Indonesia saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diadakan dan diikuti oleh berbagai kalangan masyarakat.

2.8 Fasilitas Perlengkapan Bola Basket

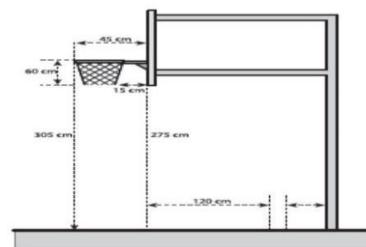
2.8.1 Lapangan Bola Basket



Gambar 2. 6. Lapangan Bola Basket
(Sumber: FIBA BASKETBALL 2022)

Lapangan yang digunakan dalam permainan bola basket terbuat dari bahan kayu lapis halus atau karet sintetis. Ukuran lapangan basket dengan panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Diameter lingkaran tengah 3,6 meter. Jarak dari garis belakang ke ring basket adalah 1,575 meter. Jarak daring ring basket ke garis *free throw* 4,22 meter. Jarak dari ring basket ke garis *three point* 6,75 meter.

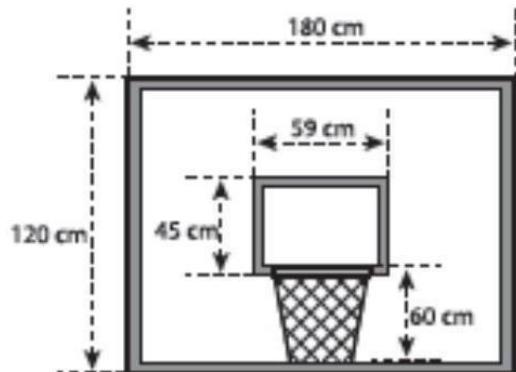
2.8.3 Tiang Penyangga dan Ring Basket



Gambar 2. 7. Tiang dan ring basket
(Anung Hendar Isnanto 2019:18)

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

2.8.4 Papan dan Ring



Gambar 2. 8. Papan dan Ring
(Anung Hendar Isnanto 2019:19)

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter. Lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter. Tebal papan 3 cm.

2.7.5 Ukuran Bola Basket



Gambar 2. 9. Bola Basket
(Anung Hendar Isnanto 2019:20)

Untuk sekolah menengah atas (SMA) bola basket yang digunakan adalah bola basket ukuran 6. Bola tersebut terbuat dari bahan sintetis (karet) dan luarnya dari kulit. Ukuran bola: keliling bola 75 atau 78 cm, beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram (Akor Sitepu, 2021:3). Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik.

2.9 Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket. Keberhasilan dalam permainan bola basket bergantung pada penguasaan gerakan teknik yang efektif dan efisien. Penguasaan keterampilan dasar ini merupakan kunci utama untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Menurut Wissel, (2009: 9) Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Teknik dasar keterampilan bermain bola basket dapat dilihat sebagai berikut :

2.9.1 Teknik melempar dan menangkap bola (*Passing*)

Menurut Danny Mielke (2007: 45) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Melakukan *passing* haruslah dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan peluang memasukan bola sebanyak-banyaknya. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Jon Oliver, 2007: 35). Melalui *passing* peluang untuk mencetak angka akan semakin besar. Tim yang luar biasa adalah tim yang memiliki kerjasama yang kuat, dan kerjasama tersebut tercermin dalam kemampuan berbagi bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam permainan bola basket sebagai berikut:

1. Mengoper bola setinggi dada (*Chest pass*).

Operan ini digunakan untuk jarak pendek dengan jarak 5 sampai 7 meter. Dengan operan ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan di dalam mengoper bola. Teknik ini membutuhkan otot lengan yang kuat karena laju bola tergantung pada kekuatan otot lengan, cara melakukan teknik ini harus dilakukan dengan benar agar

mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *chest pass* menurut Nuril Ahmadi (2007: 14):

1. Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola di depan dada.
2. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk.
3. Posisi badan condong kedepan dan jaga keseimbangan.
4. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Berikut ini gambar tentang teknik *chest pass*:



Gambar 2. 10. Teknik melempar bola di depan dada (*chest pass*)

Sumber Gambar: Agus Mahendra, dkk (2021: 46)

2. Mengoper bola dari atas kepala (*Overhead pass*)

Operan ini dilakukan dari atas kepala, teknik *overhead pass* ini bertujuan untuk mengoperkan bola kepada kawan dengan arah bola melampaui daya raih lawan. Modal dari teknik *overhead pass* ini adalah postur tubuh yang tinggi. Berikut adalah cara melakukan *overhead pass* menurut Nuril Ahmadi (2007: 14):

1. Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku sedikit ditekuk.
2. Bola dilempar dengan lecukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan.
3. Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidak kaku.

Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass*:



Gambar 2. 11. Mengoper dari atas kepala (Overhead pass)
Sumber Gambar: Penjasorkes (2022: 1)

3. Mengoper bola pantulan (*Bounce pass*)

Operan ini digunakan untuk menerobos lawan dengan cara bola dipantul ke samping kanan dan kiri lawan. Operan ini hampir sama dengan operan *chest pass* hanya saja operan ini dipantulkan terlebih dahulu. Teknik *bounce pass* ini digunakan ketika ada pemain lawan dan tidak ada ruang untuk memberikan bola kepada kawan, alternatifnya menggunakan teknik *bounce pass* dengan memantulkan bola terlebih dahulu. Berikut cara melakukan teknik *bounce pass* menurut Nuril Ahmadi (2007: 15):

1. Pelaksanakan hampir sama dengan operan dada.
2. Bola dilepas atau didorong dengan tolakkan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan.
3. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan ke samping bawah lawan kanan ataupun kiri.

Berikut ini gambar tentang teknik *bounce pass*



Gambar 2. 12. Mengoper bola pantul (*Bounce pass*)
Sumber Gambar: Agus Mahendra, dkk (2021: 47)

2.9.2 Teknik menggiring (*dribbling*)

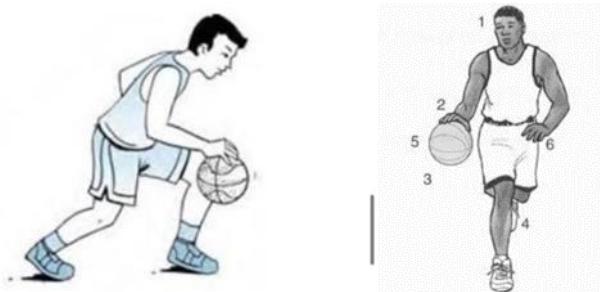
Menurut Jon Oliver (2007: 49) menggiring adalah salah satu dasar bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena

keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Dengan menguasai teknik *dribbling* yang bagus akan dengan mudah melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam permainan bola basket teknik *dribbling* bola paling banyak digunakan, karena dengan teknik *dribbling* ini akan membawa bola mendekati ring dan memudahkan untuk mencetak angka dari jarak yang tidak begitu jauh untuk melakukan tembakan. Kegunaan menggiring (*dribbling*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17).

Berikut ini adalah cara melakukan menggiring bola menurut Nuril Ahmadi (2007:17):

1. Perkenaan bola saat menggiring pada telapak tangan, telapak tangan berada di atas bola.
2. Posisi kaki saat menggiring lutut agak sedikit ditekuk.
3. Posisi badan agak condong kedepan sehingga berat badan tertumpu pada kedua kaki

Berikut ini gambar tentang menggiring rendah dan menggiring tinggi:



Gambar 2. 13. Menggiring rendah dan menggiring tinggi.
Sumber Gambar: Sarwo Edi (2020: 3)

2.9.3 Teknik tembakan (*shooting*)

Teknik ini adalah teknik yang paling banyak dipakai untuk menciptakan angka, Angka tercipta apabila bola masuk ke dalam keranjang lawan. Kemenangan suatu tim ditentukan oleh ketepatan menembak. Untuk itu keterampilan menembak memang sangat penting dikuasai oleh para pemain. Di dalam melakukan tembakan poin yang diperoleh berbeda-beda

tergantung posisi pada saat kita melakukan tembakan, misalnya: tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, maka nilai yang didapat 2 poin, namun jika dilakukan di luar lingkaran maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin.

Teknik dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

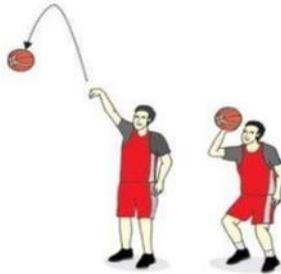
1. Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Tembakan satu tangan sering digunakan dalam upaya mencetak poin, baik itu untuk 2 poin atau 3 poin, dan kuncinya adalah menggunakan tangan yang lebih kuat. Teknik ini juga bergantung pada koordinasi yang baik antara mata dan tangan yang akan menghasilkan akurasi yang tinggi. Dalam permainan bola basket, tembakan satu tangan memiliki peran yang sangat penting karena digunakan untuk mencetak poin sebanyak mungkin, yang merupakan tujuan utama dalam permainan ini. Seorang pemain yang mampu melepaskan tembakan dengan akurasi yang baik dapat menjadi faktor kunci dalam meraih kemenangan bagi timnya.

Berikut ini adalah cara melakukan teknik *one hand set shoot* menurut Nuril Ahmadi (2007: 18):

1. Pegang bola dengan tangan terkuat sebagai pendorong bola dan tangan satunya sebagai mengontrol arah bola dengan posisi tangan ditekuk.
2. Posisi bola berada di depan dahi.
3. Posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk.
4. Pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran.
5. Pada saat melepas bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan

Berikut ini gambar tentang *one hand set shoot*:



Gambar 2. 14. Menembak dengan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sumber Gambar: Agus Mahendra, dkk (2021: 52)

2. Tembakan menggunakan dua tangan (*two hand set shoot*)

Tembakan ini sering dilakukan dari jarak yang cukup jauh, seperti tembakan tiga poin, di mana pemain mungkin memilih untuk menggunakan dua tangan untuk meningkatkan kekuatan. Namun, tidak ada aturan yang menghalangi penggunaan dua tangan bahkan saat menembak dari jarak dekat. Teknik ini memiliki kesamaan dengan tembakan satu tangan, dengan perbedaan terletak pada penggunaan tangan yang mendorong bola. Penting untuk mencapai koordinasi yang baik antara mata dan tangan dalam teknik ini juga.

Berikut ini adalah cara melakukan teknik *two hand set shoot* menurut Nuril Ahmadi (2007: 18):

1. Pegang bola dengan kedua tangan dengan posisi tangan ditekuk.
2. Posisi bola berada di depan dahi.
3. Posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk.
4. Pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran.
5. Pada saat melepas bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan.

Berikut ini gambar tentang *teknik two hand set shoot*:



Gambar 2. 15. Tembakan menggunakan dua tangan.

Sumber Gambar: Agus Mahendra, dkk (2021: 47)

3. Tembakan *lay-up*

Tembakan *lay-up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah (Nuril Ahmadi, 2007: 19). Tembakan *lay-up* mempunyai kesempatan besar untuk menciptakan angka karena jarak bola dengan ring saat dekat. Seperti pendapat Jon Oliver (2007: 36) *lay-up* adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket. Tentunya teknik ini harus dikuasai oleh para pemain bolabasket agar dapat menciptakan angka dengan mudah. Untuk menguasai tembakan *lay-up* ini harus dengan latihan berulang-ulang, agar saat pertandingan tidak kaku lagi melakukan gerakan *lay-up*.

Berikut ini cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Nuril Ahmadi (2007: 19):

1. Bola dipegang dengan posisi badan melayang.
2. Saat melangkah menggunakan dua langkah, langkah pertama haruslah panjang guna mendapat jarak sejauh mungkin dan langkah kedua untuk mendapatkan awalan tolakan agar melompat setinggi-tingginya.
3. Saat melepas bola haruslah menggunakan kekuatan kecil.

Berikut in gambar tentang *lay-up*:



Gambar 2. 16. Tembakan *lay up*.

Sumber Gambar: Agus Mahendra, dkk (2021: 51)

2.9.4 Teknik bertumpu dengan satu kaki (*pivot*)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 21), *pivot* adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat

sebagai poros. Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola di oper kepada rekan tim. Sedangkan menurut Muhamajir (2004: 45), gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada kawannya untuk mengadakan tembakan.

Berikut ini adalah cara melakukan teknik *pivot* menurut Nuril Ahmadi (2007: 22):

1. Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki sedangkan kaki yang satu tetap kontak dengan lantai sebagai poros.
2. Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros adalah kaki belakang.

Teknik-teknik di atas memang menjadi kunci bagi seorang pemain bola basket profesional, tetapi untuk siswa atau pemain yang masih dalam tahap belajar, pemahaman dasar akan teknik-teknik ini sangat penting, meskipun penerapannya mungkin belum sempurna. Seorang pemain bola basket yang baik pasti dapat menjalankan teknik-teknik ini dengan benar. Menguasai teknik dasar bermain bola basket mencakup berbagai aspek, termasuk gerakan kaki (*footwork*), kemampuan menembak, kemampuan melempar (*passing*), kemampuan menangkap bola, menggiring bola (*dribbling*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan kemampuan bertahan. Secara umum, permainan bola basket dilakukan dengan menggabungkan tiga unsur teknik utama, yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Dengan memahami dan melatih teknik-teknik ini, seorang pemain akan semakin terampil dalam bermain bola basket.

2.10 Hakikat Keterampilan bermain Bola Basket

Pada umumnya tujuan pembelajaran gerak adalah berupa keterampilan. Menurut Machfud Irsyada (2000: 11) gerak dasar dalam permainan bola basket adalah keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan bermain bola basket yang berkaitan dengan aktivitas memainkan bola ataupun aktivitas akan memainkan bola. Keterampilan memang merupakan aspek yang sangat krusial dalam segala aktivitas yang melibatkan gerakan fisik meskipun gerakan itu sendiri mungkin terlihat sederhana, untuk mengembangkan keterampilan gerakan memerlukan waktu dan proses. Proses pengembangan keterampilan gerak dimulai dengan memahami dasar-dasar gerakan. Ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan bergerak, yang kemudian menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga yaitu: *locomotor*, *non locomotor* dan *manipulative*. Dari ketiga gerakan dasar mempunyai kaitan dengan permainan bola basket.

keterkaitan gerakan dasar dengan bola basket sebagai berikut:

1. Kemampuan *locomotor*

Kemampuan digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya: melompat, meloncat, berlari, berjalan, dan meluncur. Bila dikaitkan dengan permainan bolabasket menjadi modal dasar terpenting saat melakukan *dribbling*. Berlari dibutuhkan saat menggiring bola, apabila *dribbling* dilakukan dengan kecepatan yang tinggi menjadi senjata untuk melakukan serangan. Kegunaan menggiring (*dribbling*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17).

2. Kemampuan *nonlocomotor*

Kemampuan ini dilakukan di tempat, tanpa memindah titik awal. contoh: menekuk, melipat, memutar, mengangkat dan menarik. Keterkaitan dengan permainan bola basket pada gerakan *pivot*. Gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola (Muhajir,

2004: 45). Kemampuan gerak *nonlocomotor* merupakan dasar dari gerakan *pivot*.

3. Kemampuan *manipulative*

Kemampuan manipulatif adalah kemampuan untuk memindahkan objek tanpa mengubah posisi awalnya, seperti melempar, memantulkan, atau menggiring bola. Dalam konteks permainan bola basket, teknik *shooting* adalah salah satu aspek yang berhubungan dengan kemampuan gerak manipulatif. *Shooting* adalah tindakan yang bertujuan untuk mencapai tingkat akurasi tinggi, yaitu meletakkan bola dengan presisi ke dalam keranjang. Ini menggambarkan hubungan antara kemampuan gerak manipulatif dan permainan bola basket. Namun, untuk mencapai *shooting* yang akurat, tidak hanya dibutuhkan kemampuan gerak manipulatif, tetapi juga koordinasi yang kuat.

Menguasai berbagai gerakan dasar dan kemampuan gerak dasar adalah pondasi yang kuat untuk mengembangkan keterampilan dasar bermain bola basket, mirip dengan bagaimana pondasi yang kokoh memungkinkan rumah berdiri dengan kuat. Keterampilan dasar bermain bola basket dapat dicapai melalui pelatihan berkelanjutan dalam periode tertentu.

Seorang pemain bola basket dianggap memiliki keterampilan bermain bola basket jika dia menguasai teknik dasar seperti mengoper bola (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan mampu melakukannya dengan gerakan yang efisien tanpa menghabiskan terlalu banyak tenaga, serta mampu menghindari cedera. Untuk mencapai keterampilan bermain bola basket ini, diperlukan motivasi individu, lingkungan belajar yang mendukung, dan latihan berkelanjutan.

2.11 Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Ahmad Kharis Hidayatullah (2019) yang

berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Salaman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan bermain bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Salaman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Salaman yang berjumlah 16 siswa laki-laki, diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Salaman adalah tes AAHPERD Basketball Test. (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance tahun 1984). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97 meliputi speed spot shot test, passing test, control dribble test, dan defensive movement test. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Bhakti Lestari (2014) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta ”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah peserta putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta atas dasar keaktifannya. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD Basbetball Test dari Bradford N. Strand dan Rolane Wilson (1993) berupa battery test terdiri dari empat item tes yaitu: speed spot shoot,

passing, control dribble dan defensive movement. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97.

3. Penelitian yang di lakukan oleh Dedi Wahyu Prasetyo (2013) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Pandak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pandak Kabupaten Bantul. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP N 3 Pandak Tahun Ajaran 2012-2013 yang berjumlah 40 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling sebanyak 30 siswa putra. Instrumen penelitian ini menggunakan tes dari Johson Basket Ball dengan validitas tes 0,79 dan reliabilitas tes 0,80, tes yang digunakan ada tiga item yaitu shooting, dribbling, passing. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian ini secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Pandak dengan frekuensi berkategori “baik sekali” tidak ada (0%), dalam kategori baik 10 orang (33,3%), dalam kategori cukup 12 orang (40,0%), dalam kategori kurang 5 orang (16,7%), dan dalam kategori kurang sekali 3 orang (10,0%).

2.12 Kerangka Berpikir

Bola basket adalah sebuah olahraga beregu di mana dua tim bersaing untuk mencetak sebanyak mungkin poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan dari mencetak poin dengan teknik dan taktik yang benar. Tim yang mampu mencetak poin lebih banyak adalah pemenangnya. Untuk mencapai kemenangan, sebuah tim harus memiliki kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, keterampilan bermain yang terampil, dan taktik strategi yang baik.

Keterampilan dasar adalah komponen penting bagi setiap pemain, selain kondisi fisik. Sebagai dasar yang kuat dalam bermain bola basket, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dengan baik dan mampu menerapkannya dengan benar. Ini akan memiliki dampak signifikan pada penampilan *individu* dan kinerja tim dalam mencapai prestasi yang baik.

Penampilan bermain dapat mencapai tingkat maksimal jika para pemain menguasai keterampilan dasar dengan baik, tetapi mental yang kuat juga tetap diperlukan. Dengan mengetahui tingkat keterampilan bola basket siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Metro, harapannya adalah memberikan panduan dan gambaran kepada guru atau pelatih untuk mengembangkan keterampilan siswa dan meningkatkan minat siswa dalam bermain bola basket.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu mengenai keterampilan dasar bermain bola basket siswa, artinya dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket se-SMA Negeri Kota Metro. Sugiyono (2016:13) mengatakan penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. menurut Sudjana dan Ibrahim (2004:64) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Sedangkan untuk pendekatan kuantitatif dijelaskan oleh Arikunto (2013:12) bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian merupakan klarifikasi atau kategori penelitian berdasarkan tujuan yang ingin tercapai. Berdasarkan jenis penelitian tersebut peneliti menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berbentuk angka-angka dan diukur secara benar. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:56) metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.

Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai tingkat keterampilan dasar di seluruh SMA Negeri Kota Metro yang memiliki ekstrakurikuler bola basket yang nantinya akan digambarkan kategori dari masing-masing siswa yang mengikuti tes dan pengukuran.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket se-SMA Negeri Kota Metro yang berjumlah 82 siswa.

Tabel 3. 1. Daftar SMA Negeri se-Kota Metro.

No	Nama Sekolah	Alamat
1	SMA Negeri 1 Kota Metro	Jl. Jend. AH. Nasution No 222
2	SMA Negeri 2 Kota Metro	Jl. Sriwijaya No. 16A
3	SMA Negeri 3 Kota Metro	Jl. Naga No. 29
4	SMA Negeri 4 Kota Metro	Jl. Raya Stadion No. 24
5	SMA Negeri 5 Kota Metro	Jl. Wolter Mongsidi
6	SMA Negeri 6 Kota Metro	Jl. FKPI

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiono (2016: 118) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampel yang dipilih oleh peneliti yaitu purposive sampling (teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu). Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel penelitian ini sebagai berikut.

1. Berdasarkan SMA Negeri yang aktif dalam ekstrakurikuler bola basket di Kota Metro.
2. Berdasarkan siswa yang aktif dan rutin mengikuti latihan pada ekstrakurikuler bola basket di sekolahnya.

3. Berdasarkan keterampilan yang dimiliki siswa dalam bermain bola basket.
4. Berdasarkan siswa yang mengikuti seleksi untuk mengikuti kejuaraan (tim inti).

Sampel penelitian ini, yaitu siswa se-SMA Negeri Kota Metro yang berjenis kelamin laki-laki, aktif dalam ekstrakurikuler bola basket, dan bersedia mengikuti semua rangkaian tes keterampilan dasar bola basket. Berikut ini adalah tabel hasil penentuan sample:

Tabel 3. 2. Hasil penentuan sampel

No	Nama Sekolah	Alamat	P	L	Jumlah Siswa
1	SMA Negeri 1 Kota Metro	Jl. Jend. AH. Nasution No 222	7	17	24
2	SMA Negeri 2 Kota Metro	Jl. Sriwijaya No. 16A	7	11	18
3	SMA Negeri 4 Kota Metro	Jl. Raya Stadion No. 24	10	13	23
4	SMA Negeri 5 Kota Metro	Jl. Wolter Mongersidi	8	9	17
Total			32	50	82

Dari tabel di atas, maka peneliti mengambil perwakilan berdasarkan syarat-syarat yang sudah dikemukakan.

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di 2 tempat yaitu di GSG SMA Negeri 1 Kota Metro dan dilapangan bola basket Universitas Muhammadiyah Kota Metro.

3.4.2 Waktu Penelitian

Waktu dalam penelitian dilakukan dari bulan April hingga Mei tahun 2024.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Surisman (2015:60) variabel penelitian adalah suatu sifat atau objek yang diamati ataupun diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran atau kriteria lain yang bervariasi. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu, tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket se-SMA Negeri Kota Metro. Secara operasional, Keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket yang akan diukur dengan AAHPERD *Basketball Test* terdiri atas *passing, control dribble, speed spot shoot, dan defensive movement*.

3.6 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi,1993:3) dengan menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran, Menurut Burhan Buggin (2006:36) penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Variabel tunggal dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan dasar yang akan diukur dengan AAHPERD *Basketball Test* terdiri atas *passing, control dribble, speed spot shoot, dan defensive movement*.

3.7 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket se-SMA Negeri Kota Metro. Keterampilan yang dimaksud adalah *passing, control dribble, speed spotshoot, dan defensive movement* yang akan diukur dengan AAHPERD *Basketball Test*.

Keterampilan dasar passing yang dilakukan adalah *chest pass* menggunakan target dinding/tembok selama 30 detik dan skornya berdasarkan ketepatan bola pada target di dinding. Untuk Keterampilan *control dribble* testi akan melakukan *dribble* melewati *cone* menggunakan tangan bukan dominan, skor dari *control dribble* adalah waktu dalam *second* dimana semakin cepat akan semakin baik. Kemudian untuk keterampilan dasar *speed spot shoot* testi akan melakukan serangkaian *shoot perimeter area* dengan jarak 15 *feet* dari ring selama 1 menit. Skor dari *speed spot shoot test* adalah banyaknya bola yang masuk ke ring atau menyentuh ring sesuai ketentuan penilaian. Tes terakhir adalah tes keterampilan dasar bertahan yakni *defensive movement* dimana testi akan melakukan *slide defense* secepat mungkin dan skornya adalah waktu dalam *second*. Masing-masing dilakukan dengan 3 kali kesempatan, kesempatan pertama sebagai percobaan dan kesempatan ke dua dan ketiga adalah skor yang akan dijumlahkan.

3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.8.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Riduwan, 2006: 51). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan berguna untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan, 2006:57).

Instrumen beserta petunjuk pelaksanaan yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari buku berjudul *Assesing Sport Skills bagian 6 Test for Team Sports*, yakni AAHPERD (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*) *Basketball Test* (1993). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97 meliputi *speed spot shot test*, *passing test*, *control dribble test*, dan *defensive*

movement test. Tes ini dapat dilaksanakan untuk semua usia dan jenis kelamin.

3.8.2. Teknik Pengumpulan Data

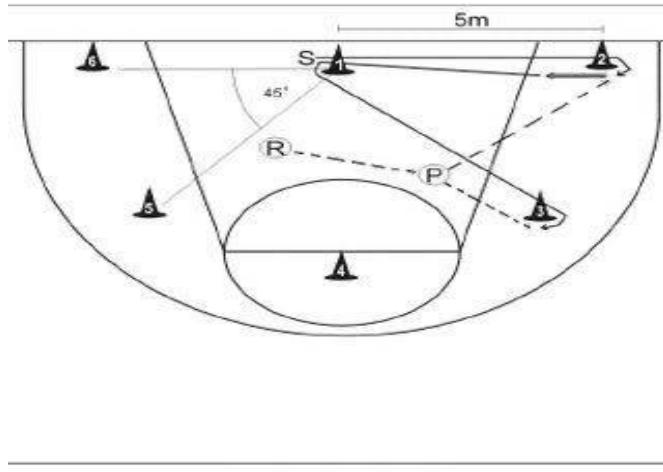
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Perlengkapan yang diperlukan antara lain lapangan basket, stopwatch, dinding/tembok, bola basket ukuran 6, cone, meteran dengan satuan *feet* (1 *feet* = 30 cm), lakban, pensil/pulpen, peluit dan kertas skor. Berikut adalah prosedur pelaksanaan *AAHPERD Basketball Test (Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:95-98)*:

a. *Speed spot shoot*

Petunjuk pelaksanaan:

1. Testi berdiri membawa bola di garis tanda yang jaraknya sesuai dengan kategori usianya,yakni untuk mahasiswa sejauh 15 *feet* dari ring basket.
2. Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan tembakan dari titik tersebut, kemudian mengambil bola sendiri dan mendribble bola ke titik lainnya dan melakukan tembakan lagi.
3. Masing-masing testi wajib melakukan tembakan minimal 1 tembakan pada lima titik tembak yang ada dan ketika menembak kaki testi harus berada di belakang garis tanda.
4. Testi boleh melakukan *lay-up shots* sebanyak 4 kali tapi tidak berturut-turut.
5. Testi berhenti melakukan tembakan ketika mendengar aba-aba “stop” atau bunyi peluit tanda berhenti.
6. Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 60 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.
7. Skor 2 apabila bola masuk ke ring. Skor 1 apabila bola tidak masuk ke ring tapi menyentuh ring ataupun papan

8. Skor 0 apabila muncul kesalahan penguasaan bola (*travelling* atau *double dribble*); bola masuk pada *lay up* ketika *lay up* masuk ring berturut-turut dan *lay up* masuk lebih dari 4 kali *lay up*
9. Jika ada salah satu titik tembak tidak dipakai, maka rangkaian tes menembak diulangi. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



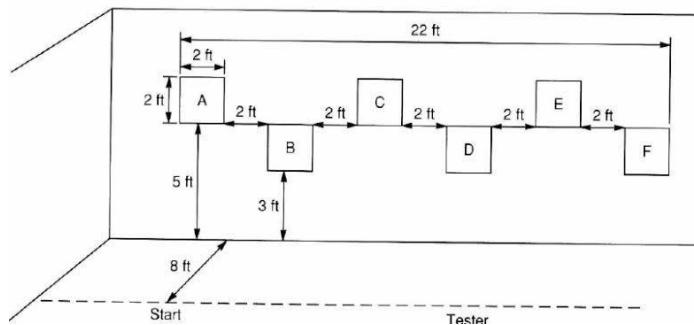
Gambar 3. 1. Lapangan pelaksanaan *Speed Spot Shooting Test*.
Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96)

b. *Passing*

Petunjuk pelaksanaan:

1. Testi berdiri di belakang garis 8ft dengan membawa bola dan menghadap ke target A di dinding
2. Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan operan dada (*chest pass*) ke target A, kemudian menerima bola pantulan sambil bergeser ke target B dan melakukan operan dada (*chest pass*).
3. Testi melakukan operan dada sampai pada target F kemudian pada target F melakukan operan dada sebanyak dua kali lalu bergeser kembali ke E,D,C dan seterusnya
4. Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.

5. Hanya operan dada yang diperbolehkan Skor 2 apabila operan dada mengenai tepat di dalam kotak sasaran atau garis sasaran
6. Skor 1 apabila operan dada mengenai ruang antara dua kotak sasaran
7. Skor 0 apabila kaki testi melewati garis batas operan; operan mengenai dua kali pada kotak B, C, D atau E; melakukan operan selain menggunakan operan dada
8. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.
9. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 3. 2. Pola di tembok untuk pelaksanaan *Passing Test*.

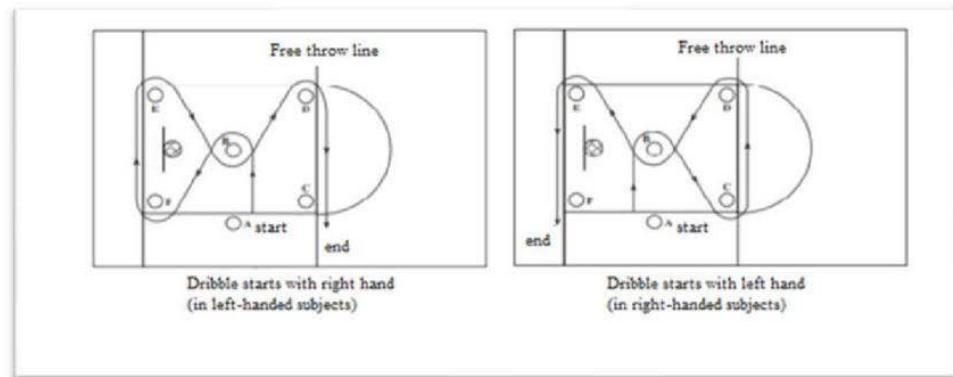
Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96)

3. Control Dribble

Petunjuk pelaksanaan:

1. Testi bersiap, membawa bola dengan tangan bukan dominan (*nondominant*) dan berdiri di samping *cone A*.
2. Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi mendribble bola dengan tangan bukan dominan ke *cone B*.
3. Testi memutar *cone B* menuju ke *cone C*, kemudian menuju *cone D* dan kembali lagi memutar *cone B* menuju *cone E* dan menyelesaikan *dribble* di *cone F*.
4. Ketika memutar di *cone B* pertama kali, testi mendribble bola menggunakan tangan satunya.
5. Testi dinyatakan menyelesaikan rangkaian tes ini ketika berhasil melewati *cone F* dengan kedua kakinya.

6. Seorang testi yang kehilangan kendali bola harus mengambil kembali bolanya lalu melanjutkan medribble bola di titik tersebut.
7. Testi yang gagal melakukan tes ini harus mengulang dari awal.
8. Kesalahan penguasaan bola (*travelling, double dribbling, mendribble* bola disisi luar ataupun dalam *cone*) *void trial*.
9. Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.
10. Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



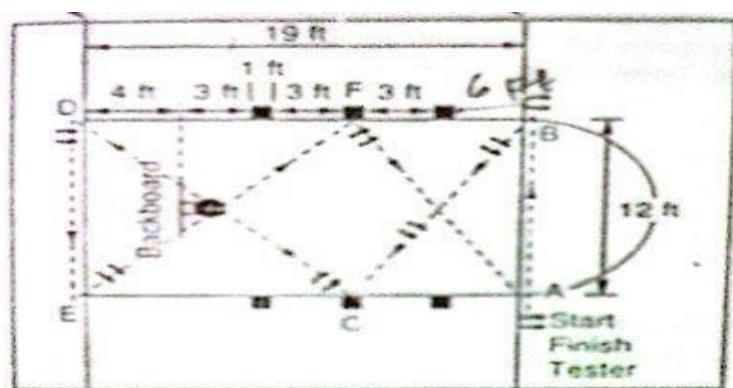
Gambar 3. 3. Lapangan pelaksanaan *Control Dribble Test* dengan tangan nondominan kanan dan nondominan kiri Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 97)

4. *Defensive movement*

Petunjuk pelaksanaan:

1. Testi berdiri pada garis A membelakangi ring basket.
2. Pada aba-aba “yak”/”go”/”bunyi peluit, testi bergeser secara slide ke kiri menuju garis B.
3. Ketika sampai pada garis B testi harus menyentuh luar garis B dengan tangan kirinya.
4. Setelah itu testi bergeser ke garis C dengan cara yang sama dan menyentuh luar garis C dengan tangan kanan.
5. Begitu seterusnya sampai testi kembali lagi ke garis A.

6. Kaki testi tidak boleh meyilang ketika bergeser, apabila terjadi maka testi harus mengulangi dari awal.
7. Testi mengulang apabila testi bergeser dengan kaki menyilang; tangan tidak menyentuh luar garis; testi berhenti sebelum tangan menyentuh garis.
8. Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.
9. Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 3. 4. Lapangan pelaksanaan *Defensive Movement Test*

Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson,(1993: 97)

3.9. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket se-SMA Negeri Kota Metro. Menurut Sugiyono (2012 :207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasai.

Berikut untuk menganalisis data tersebut:

1. Mengumpulkan hasil kasar atau raw score dari setiap item test, yaitu tes *speed spot shoot, passing, control dribble* dan *defensive movement* yang

telah dilaksanakan sebanyak 3 kali pada masing-masing tes sesuai petunjuk pelaksanaan *AAHPERD Basketball Test*.

2. Setelah itu diubah menjadi skor t agar memiliki satuan yang sama.
3. Hasil skor t kemudian dicari nilai maksimum, minimum, rerata (Mean), standar deviasi (SD), median, modus dan jumlah Keempat macam skor t selanjutnya dimasukkan ke dalam 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali.
4. Kemudian hasil pengkategorian dari masing-masing tes diberikan klasifikasi nilai untuk menentukan tingkat keterampilan dasarnya.
5. Nilai klasifikasi pengkategorian dari masing-masing tes dijumlahkan setelah itu dilakukan pengkategorian kembali untuk menentukan tingkat keterampilan dasarnya
6. Untuk menentukan kategori tersebut menggunakan rumus statistik.

Menurut David K Miller (2002: 88) pengkategorian berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* sebagai berikut:

Tabel 3. 3. Rumus Kategori Menurut David K Miller

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5 SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X <(M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X <(M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X <(M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Tabel 3. 4. Tabel Klasifikasi Nilai Pengkategorian Masing-Masing Tes

No	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	5
2	Baik	4
3	Cukup	3
4	Kurang	2
5	Kurang Sekali	1

Setelah diketahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket se-SMA Negeri Kota Metro, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase.

Untuk menentukan persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P: \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Anas Sudijono 1992:40).

Keterangan :

f : Frekuensi

N : Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar siswa ekstrakurikuler bola basket se-SMA Kota Metro memiliki kategori cukup. kategori ini mengindikasikan perlunya peningkatan dari segi kualitas metode pengajaran dan latihan yang benar, terprogram dan berjenjang yang menekankan pada teknik-teknik dasar serta penyedian fasilitas yang memadai, selain itu ekstrakurikuler yang rutin di sekolah sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik yang dimiliki oleh siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih agar lebih menekankan kedisiplinan kehadiran dan partisipasi siswa saat berlatih dan Pelatih harus memperhatikan keterampilan bermain bola basket setiap siswa agar dapat meningkat. Selain itu, pelatih harus selalu memotivasi siswa untuk berlatih dengan tekun dan sungguh-sungguh, sehingga keterampilan mereka terus berkembang.
2. Bagi siswa diharapkan menambah latihan-latihan lain yang mendukung pengembangan keterampilan bermain bola basket. Ini bisa termasuk latihan fisik umum, seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan, serta latihan bola basket di luar jadwal latihan rutin.
3. Bagi peneliti untuk dapat terus memperbaiki penelitian dalam melakukan peneliti selanjutnya dan memperhatikan keterbatasan dalam melakukan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. Permainan Bolabasket. Era Intermedia, Surakarta
- Anas, S. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Garfindo Persada, Jakarta.
- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bhekti, L. 2014. *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Putri Unit*
- Bungin, B. 2006. *Sosiologi Komunikasi Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Bradford N.S & Wilson, R. 1993. *Assesing sports skill*. Human Kinetics, USA
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum SMA Mata Pelajaran pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Jakarta.
- Edi, S. 2020. *Analisis Kondisi Fisik Peserta Bolabasket Putra di Akademi Klub Human Kota Malang dengan Prestasi Bolabasket*. Journal Sport Science , Malang
- FIBA. 2022. *Basketball Terminology*. FIBA Europe
- Hidayatullah. 2019. *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Peserta*
- Harrow, A. J. 1972. *A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*. David McKay Company, New York
- Isnanto, A. H. 2019. *Evaluasi Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bola Basket Usia 13–15 Tahun di Kabupaten Ngawi*. Journal Active of Sports, Ngawi.
- KONI Pusat. (1997). Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Garuda Emas
- Krempel, J. 2012. *Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket*. Sukabina, Padang

- Mahendra, A. 2021. *Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani*. Academia.edu.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Erlangga, Bandung.
- Mutohir. (2005). UU Sistem Keolahragaan Nasional. Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta.
- Oliver, J. 2007. *Basketball fundamental*. Human kinetcs, USA.
- Paturisi, Ahmad. (2012). *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Prasetyo & Dedi . 2013. Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Pandak. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Riduwan. 2006. *Dasar –dasar Statistika*. Alfabeta, Bandung.
- Rink, J. E., French, K. E., Werner, P. H., Lynn, S., & Mays, A. (1992). The influence of content development on the effectiveness of instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(2), 139-149.
- Roesdiyanto & Sudjana, IN. 2012. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM Press), Malang.
- Sardiman, A. M. 2003. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sitepu, A. 2021. *Buku Ajar Permainan Bola Basket 1*, Universitas Lampung, Lampung.
- Strand, Bradford N. & Wilson, R. 1993. *Assessing Sport Skills*. Human Kinetics Publishers, USA.
- Subagyo, dkk. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sumiyarsono, D. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Sudjana, N. & Ibrahim. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan Cetakan Ketiga*. Sinar Baru Algesindo, Bandung.

Sugiyono. 2010. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development, Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Alfabeta. Bandung.

Sutrisno, H. 1993. Metodologi Research. Jilid II. Andi Offset, Yogyakarta.

Tarigan, Herman. (2019). Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak. Hamim Group. Metro-Lampung.