**Analisis Kemampuan *Dribble, Passing,* dan *Shooting* ( 1 *point,* 2 *point ,* 3 *point*) Bolabasket**

**(*Study* pada Tin Putri SMA Negeri 3 Pamekasan)**

Della Junea Afandi

Email : dellajuneaafandi@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya

Gigih Siantoro

Email : mr.gigih@yahoo.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK (Unversitas Negeri Surabaya)

Abstrak

Bolabasket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain dalam setiap tim. Teknik dasar merupakan hal yang harus diperkenalkan terlebih dahulu kepada pemula dan harus dikuasai dengan baik. Teknik *dribble*, *passing* dan *shooting* merupakan suatu teknik yang umum di jumpai dalam sebuah permaian bolabasket. Ketiga unsur ini merupakan komponen yang penting sehingga harus di kuasai dengan baik oleh setiap pemain agar kebutuhan tim dapat terpenuhi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting* pada tim bolabasket putri SMA Negeri 3 Pamekasan. Jenis penelitian yang diambil adalah penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan meliputi tes *dribble*, *passing*, *shooting* (1 *point*, 2 *point*, dan 3 *point*).

 **Kata Kunci:** Bolabasket, *Dribble*, *Passing*, *Shooting*.

Abstract

Basketball us one of big ball game that played by 2 teams which each consists of 5 players on every team. Basic technique is a matter that must mastered by player who involved in field. There are several basic techniques that must be mastered by player. Dribble, passing and shooting techniques is a technique which common to observed on basketball game Those three elements is an important element so that must be mastered well by every player that team’s need can fulfilled. The purpose of this research was to determine the dribble, passing, and shooting ability of SMA Negeri 3 Pamekasan female team. The kind of research that taken was quantitative research, with descriptive method. Data analysis technique that applied was test and measurement. Test which administered consisted of drible, passing, shooting 1 point, 2 point and 3 point.

**Keywords:**.. Basketball, Dribble, Passing, Shooting.

# **PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia tidak akan lepas dari berbagai aktivitas. Aktivitas sehari-hari manusia berkaitan dengan gerak tubuh dan fungsi otot. Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan individu semakin mendorong setiap individu untuk menjaga kondisi fisik dan kebugarannya. Ada banyak cara menjaga kondisi fisik dan kebugaran tubuh, salah satunya dengan berolahraga.

Menurut Muntohir (2007:2) olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan dan “raga” yang merupakan fisik atau jasmani. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang di lakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Jadi olahraga merupakan kegiatan yang di lakukan secara sengaja dan sistematis, yang di dalamnya terdapat pembinaan menurut cabang olahraga dan bertujuan untuk mendapatkan prestasi tertentu.

Ada banyak jenis olahraga yang dapat di pilih antara lain olahraga atletik, olahraga beladiri dan olahraga permainan. Menurut Kimpraswil dalam Muhammad (2009: 26) mengatakan bahwa permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembanganmotivasi kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Olahraga permainan yang pelaksanaanya menggunakan bola dibagi menjadi dua: a) permainan bola besar dan b) permainan bola kecil.

Olahraga bolabasket adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 5 pemain pertim. Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak poin (skor), dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan. Perolehan angka akan menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

Menurut Ahmadi (2007 : 13) untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*pols* dan strategi). Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang penting dalam semua cabang olahraga, begitu juga dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar harus diajarkan sejak awal, dengan penguasaan teknik dasar yang benar akan mempermudah penguasaan keterampilan yang lain.

Teknik dasar merupakan hal yang wajib dikuasai oleh permain yang terlibat di dalam lapangan. Ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak denga bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Wissel, 1996:2). Sedangkan menurut Sodikun (1992:48) teknik dasar dalam bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu: 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan *lay up*, dan 6) Merayah.

Teknik *dribble*, *passing* dan *shooting* merupakan suatu teknik yang umum di jumpai dalam sebuah permaian bolabasket. Ketiga unsur ini merupakan komponen yang penting sehingga harus di kuasai dengan baik oleh setiap pemain agar kebutuhan tim dapat terpenuhi. Bolabasket merupakan permainan yang di lakukan secara berkelompok, sehingga kerjasama antar pemain dalam tim sangan di butuhkan. Gabungan dari kerjasama dan teknik dasar yang baik akan mengantarkan tim memperoleh kemangan.

Bolabasket menjadi salah satu olahraga yang diminati oleh semua kalangan, khususnya di kalangan remaja. Perkembangan bolabasket di Indonesia ditandai dengan banyak berdirinya lapangan bolabasket. Hal tersebut medorong diadakannya kompetisi bolabasket di tanah air. Kompetisi yang di selenggarakan dimulai dari tingkat kabupaten sampai tingkat nasional. Kompetisi yang diselenggarakan memberikan ruang bagi banyak bibit-bibit atlet berprestasi untuk mengasah kemapuannya.

Bolabasket merupakan olahraga yang semakin populer di masyarakat. Penggemarnya dari berbagai usia baik laki-laki maupun perempuan. Permainan ini merupakan permainan kelompok yang terdiri dari 2 regu dan masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Tim yang unggul dalam perolehan angka akan dinyatakan sebagai pemenang.

Seperti yang di jelaskan dalam Wissel (1996:2) bolabasket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing 5 pemain dalam setiap tim. Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak poin (skor) dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Bolabasket merupakan perminan yang cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan di dalam ruangan dan memerlukan ruangan yang relatif kecil dengan ukuran 28 x 15 meter (Mylsidayu, 20014: 36). Permainan bolabasket terus berkembang,banyak bentuk permainan baru yang hadir di masyarakat. Jenis permainan yang dimainkan bergantung pada peralatan yang tersedia, tingkat keterampilan dan jumlah peserta. Modifikasi permainan bolabasket yang terkenal yaitu 3 *on* 3 dan *streetball.*

Bolabasket pertama kali di ciptakan oleh Dr. Jamesh Naismith seorang guru pendidikan olahraga di YMCA *Internasional Traning School* pada akhir abad ke-19. Naishmith diberi tugas oleh Luther H. Gulick untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa tetap aktif dan bugar selama musin dingin. Pada awalnya, Naishmith menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik yang di gantung setinggi 3,05 m dan membagi siswanya menjadi 2 tim. Tujunnya adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak daripada tim lawan (Oliver,2007 : vi).

Permainan bolabasket masuk ke Indonesia dibawa oleh para pedagang dari Cina yang kemudian berkembang di kota Solo, Jogja dan sekitarnya setelah proklamsi kemerdekaan. Permainan bolabasket dipertandingkan ditingkat nasional sejak adanya PON I di Solo tahun 1948, yang sekaligus mempertegas bahwa olaharaga ini sudah ada di Indonesia pada masa itu (Nurhayati dalam Syam, 2015:vii).

Untuk mengkordinir perkembangan bolabasket di Indonesia, di bentuklah organisasi yang di sebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1955 berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap. Setelah berganti nama kemudian PERBASI menggabungkan diri dengan KOI (Komite Olimpiade Indonesia) yan saat ini berubah menjadi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Menurut Ahmadi (2007 : 13) untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : penguasaan teknik dasar (fundamentals), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*pols* dan strategi). Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang penting dalam semua cabang olahraga, begitu juga dalam bolabasket. Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang harus diajarkan terlebih dahulu, dengan penguasaan teknik dasar yang benar akan mempermudah untuk menguasai keterampilan yang lain.

Ada beberapa jenis ketrampilan yang harus dikuasai dalam permaianan bolabasket. Seperti dijelaskan dalam Wissel (1996:2) ketrampilan yang harus dikuasi mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak denga bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Sedangkan menurut Sodikun (1992:48) teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu: 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan Lay Up, dan 6) Merayah. Selain itu Vic Amber (2008:11) mengatakan keterampilan terpenting dalam bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* (menembak).

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ketrampilan dasar yang berperan dalam permainan bolabasket adalah mengoper (*passing*)*,* menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Merupakan hal yang wajib bagi pemain yang terlibat dalam pertandingan untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan mendukung tim memperoleh kemenangan.

Ahmadi (2007:17) mengatakan menggiring adalah membawa bola ke segala arah baik dengan berjalan maupun berlari yang dilakukan menggunakan salah satu tangan baik kanan maupun kiri dan tidak boleh menggunakan keduanya. Bola boleh dibawa lebih dari satu langkah asalkan bola tetap di pantulkan. Setiap pemain diberi kesempatan membawa bola tanpa mendribel hanya dua langkah, selebihnya akan dikatakan *travelling*/pelanggaran.

Penguasaaan teknik *dribble* yang baik akan bermanfaat di dalam petandingan. Dengan penguasaan dribel yang baik dapat membantu pada saat terjadi penjagaan satu lawan satu (*man to man offense*). Saat itu rekan satu tim di jaga ketat oleh lawan dan tidak memungkinkan untuk melakukan *passing* sehingga pemain yang memegang bola di tuntut untuk menerobos pertahanan lawan secara individu. Seorang pemain yang memiliki penguasan dribel yang baik biasanya akan menjadi *playmaker* atau pengatur serangan.

Menurut Ahmadi (2007:17) ada 2 jenis menggiring bola yang sering dilakukan, yaitu: (1) Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan dengan gerakan langkah lebar dan cepat. Jenis menggiring ini biasanya digunakan ketika pemain berhasil memotong bola saat lawan melakukan *passing,* sehingga pada saat itu pemegan bola melakukan *dribble* sambil berlari dengan cepat kearah keranjang lawan . Selain itu menggiring bola tinggi di gukanan pada saat berlari ke arah ring tanpa ada penjagaan dari lawan. (2) Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama pada saat melakukan terobosan kedalam pertahanan lawan. Posisi bola yang rendah akan membuat lawan sulit untuk menjangkau bola.

Variasi lain dari jenis dribel diatas antara lain seperti dijelaskan menurut PB PERBASI dalam Safitri (2013) ada beberapa jenis dribel, yaitu : (a) *Change of pace dribble*, (b) *Low or control dribble*, (c) *High or speed dribble*, (d) *Crossover dribble*, (e) *Behind the back dribble*, (f) *Between the legs dribble*, (g) *Reverse dribble*. Dari ketujuh jenis dribel yang telah dijabarkan, jenis dribel yang paling umum digunakan adalah jenis *Change of pace dribble.*

*Change of pace dribble*  ini merupakan jenis dribel yang paling umum dalam bolabasket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan, berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble,* atau mencari teman se-tim untuk mengoper bola dengan tetap mempertahankan bola, dan melewati pemain bertahan.

Menurut Wissel (1996:95) dribel memiliki beberapa manfaat, antara lain : (a) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan. (b) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan. (c) Memindahkan bola pada saat *fastbreak* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka. (d) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim. (e) Menyiapkan permainan menyerang. (f) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan, dan (g) Membuat peluang untuk menembak

Cara melakukan *dribble* menurut Sodikun (1992:58) yaitu : (a) Peganglah dengan kedua tangan secara rileks, tangan kanan diatas bola sedangkan tangan kiri dibawah menjadi tempat terletaknya bola. (b) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit kedepan. (c) Condongkan badan kedepan mulai dari pinggang. (d) Pantulakn bola dengan tangan kanan (pada permulaan bola dilihat).(e) Gerakkan lengan hampir seluruhnya. (f) Pantulan bola di lakukan dengan jari – jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan). (g) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti bergeraknya bola keatas sebentar dengan jari – jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali. (h) Setelah diratakan, watak, rahasia dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah sambil beregerak maju mundur. (i) Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakanya. (j) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok - kelok dengan rintangan dan dengan lawan. (k) Kombinasikan antara mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

*Dribble* yang berlebihan tidak dianjurkan, selain waktu yang dibutuhkan relatif lama serta akan menutup kesempatan untuk melakukan serangan cepat (*fast break*). Saat melakukan dribel pandangan mata melihat kedepan bukan melihat kearah bola. Hal ini dikarenakan saat melihat kearah bola pergerakan lawan tidak terlihat sehingga bola akan mudah direbut dan tidak bisa melihat posisi rekan. Untuk mebiasakan melakukan dribel tanpa melihat bola pada saat melakukan latihan mata harus ditutup, sehingga tangan dan bola mempunyai *chemistry*.

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur – unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai (Sodikun,1992:47).

Teknik *passing* atau mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada rekan satu tim. *Passing* harus dilakukan dengan cepat agar bola tidak jatuh ke tangan lawan. *Passing* bertujuan untuk mejaga bola dan menyusun serangan dengan terobosan atau gerak tipuan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim.

Perpindahan bola saat melakukan *passing* lebih cepat dibandingkan pada saat melakukan *dribble*. Perpindahan bola yang cepat ini membantu saat melakukan serangan secara cepat sehingga lawan tidak sempat kembali pada daerah penjagaannya. Jenis *passing* yang umum digunakan adalah operan dada (*chest pass*), karena lebih mudah diarahkan dan lebih efektif digunakan pada jarak yang dekat.

Menurut Wissel (1996:71) Mengumpan memiliki beberapa kegunaan khusus, yaitu : 1) mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2) menggerakkan bola dengan cepat pada *fast break*, 3) membangun permainan yang *offensive*, 4) mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan.

Ada beberapa jenis *passing* yang penggunaannya harus tepat pada setiap situasi, yaitu : (a) *Chess Pass* (Operan dada). Operan dada merupakan operan yang umum dilakukan dalam permainan bolabasket. Operan ini sangat bermanfaat (tepat) untuk operan jarak pendek. Jarak operan paling baik antara 4 – 7 meter , tergantung pada kemampuan atau kekuatan melempar. Pada saat melakukan operan dada salah satu kaki berada di depan sebagai tumpuan, agar operan lebih kuat. Perkenaan bola tepat di depan dada penerima. (b) *Bounce pass* (Operan memantul). Pelaksaan operan memantul sama dengan operan dada, yang membedakan adalah pada saat bola di lepaskan . Sebelum di tangkap oleh penerima bola terlebih dahulu memantul ke lantai, pantulan bola berjarak 1/3 penerima. (c) *Overhead* (Operan di atas kepala). Dilakukan ketika dijaga ketat dan harus melewati lawan dan biasanya di lakukan oleh pemain berpostur tinggi untuk menghindarkan bola dari tangkapan lawan. Pada dasarnya operan ini sama dengan operan dada yang membedakan adalah letak bola yang berada diatas kepala. (d) *Basseball* ( Operan basebal). Operan *baseball* atau biasa disebut dengan operan samping merupakan sebuah operan lepas untuk mengawali gerak menerobos cepat atau untuk membuat lemparan jauh ke depan teman satu tim yang tengah menuju ke keranjang lawan. Dapat digunakan untuk jarang sedang dan jauh (lebih dari 7 meter). Arah bola yang dihasilkan dari operan ini tidak terarah sehingga bola dapat dengan mudah di rebut oleh lawan. (e) Operan lengkung samping (kaitan)

Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain perawakan pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain yang jauh lebih tinggi. Opean ini juga dapat digunakan dalam situasi – situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang keras dari lawan , sedangkanoperan yang lain sulit dilakukan. Oleh karena itu operaan ini dilakukan pada situasi khusus dan diajarkan pada saat operan yang lain sudah dikuasai.

Menembak merupakan tujuan akhir permainan bolabasket. Dengan menembak suatu tim akan memeproleh angka. Perolehan angka akan menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Sehingga setiap pemain yang terlibat di dalam lapangan harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik.

Seperti yang di jelaskan dalam Amber (2008:11) keterampilan terpenting dalam permainan bolabas ketini adalah kemampuan untuk “*shooting*” atau menembakan bola kedalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Hasil yang di peroleh akan langsung masuk ke dalam statistik pertandingan, termasuk siapa pemain yang mencetaknya.

Saat dalam pertandingan siapa saja bisa mendapatkan kesempatan untuk menembak seperti tembakan *free throw*. Hal itu menunjukkan bahwa setiap pemain harus menguasai teknik menembak dengan baik.

Kosasih (2008:47) menyebutkan istilah teknik menembak dalam bolabasket yang sangat penting diajarkan sejak dini yakni BEEF (*Balance*, *eyes*, *elbow*, *follow through*).Menurut Abidin dalam Priatno (2014:13) Secara umum teknik dasar menembak ada tujuh jenis, yaitu: 1) Tembakan satu tangan (*One-hand set shoot*), 2) Lemparan bebas (*free throw*), 3) tembakan sambil melompat (*jump shoot*), 4), tembakan tiga angka (*three point* *shoot*), 5) tembakan mengait (*hook shoot*), 6) *Lay up shoot* ,7) *runner* ( *lay up* yang di perpanjang).

Bolabasket meruakan salah satu permaian bola besar yang dimaikan oleh 2 tim, dengan ketentuan 5 orang dalam satu tim. Tujuan dari permainan ini adalah memperoleh angka sebanyak – banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Perolehan angka akan menentukan kalah menangnya suatau tim. Tim dengan perolehan angka lebih banyak akan di nyatakan sebagai pemenang.

Pemberian angka dalam permainan bolabasket bergantung pada jarak pemain saat melepaskan *shooting* ke dalam keranjang. Semakin jauh jarak saat melakukan *shooting* maka semakin besar angka yang akan di peroleh. Pemain yang secara tidak sengaja memasukkan bola ke dalam keranjangnya sendiri akan menambah poin untuk tim lawan. Pemberian angka dalam permainan bolabasket ada tiga macam , yaitu : (1)Satu Poin,Pemberian poin 1 angka diperoleh pada saat bola masuk ke dalam keranjang melalui tembakan bebas (*free throw*). Tembakan ini di peroleh karena pemain lawan melakukan pelanggaran pada pemain yang akan melakukan *shooting*. Tembakan *free throw* diberikan 2 kali kesempatan untuk pelanggaran *shooting* dua angka dan 3 kali kesempatan untuk pelanggaran *shooting* tiga angka. (2) Tembakan dua poinDaerah ini berada diantara garis *baseline* dengan garis *three poin*. Bola yang masuk kedalam keranjang pada saat melakukan *shooting* pada daerah ini akan memperoleh angka 2 poin di papan skor. (3) Tembakan Tiga Poin. Tiga angka merupakan nilai tertinggi yang dapat di peroleh dalam permainan bolabasket. Angka 3 poin diperoleh apabila pemain berhasil menembak diluar garis *three point* tanpa menginjak garis. Apabila pada saat melakukan s*hooting* kaki pemain meninjak garis maka skor yang di peroleh hanya 2 poin. Garis *three poin* berjarak 6,25 meter dari keranjang. Tembakan tiga angka jarang di lakukan oleh pemain karena jaraknya yang jauh sehingga pada saat melakukan *shooting* bola cenderung tidak sampai (*airball)*. Tim yang memiliki 3 *point shooter* yang baik akan menguntungkan pada saat detik – detik terakhir pertandingan, karena poin yang di hasilkan lebih banyak dan akan lebih cepat mengejar angka jika tembakannya berhasil

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitiaan deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Pada penelitian ini penulis ingin menggambarkan data mengenai kemampuan *dribble*, *passing* dan *shooting* (1 poin, 2 poin, 3 poin).

Menurut Sugiyono (2011:119) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasketputri yan ada di SMA Negeri 3 Pamekasan pada tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 12 orang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pamekasan yang beralamat di Jl. Pintu Gerbang no 137, Pamekasan.

Variabel dalam penelitian ini adalah status keterampilan *dribble*, *passing* dan *shooting* bolabasket pada tim putri SMA Negeri 3 pamekasan.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012:111). Dalam suatu penelitian , instrument penelitian menentukan kualitas data yang dikumpulkan dan kualitas data itu menentukan kualitas penelitiannya.

Menurut Maksum (2012:70) Seacara umum langkah – langkah penelitian deskriptif adalah sebgai berikut : (1)Menentukan masalah (2) Mengidentifikasi informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah (3) Memilih atau menyusun instrumen pengumpulan data. (4) Menentukan sampel. (5)Mengumpulkan data. (5) Menganalisis data. (6) Menyusun laporan penelitian

Pengumpulan data adalah proes pengadaan data baik primer maupun sekunder untuk kepentingan penelitian. Seacara garis besar alat pengumpul data ada 2 kategori yaitu tes dan non tes. Dalam penelitian ini , teknik pengumpulan data yang digunakankan adalah teknik tes. (1) Tes  *speed* *dribble*. (2) Tes *Passing.* (3) Tes *shooting*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuatitatif.

Standar Deviasi

$$SD=\sqrt{\frac{\sum\_{}^{}x^{2}}{N}}$$

Keterangan : $\sum\_{}^{}x^{2}$ = Jumlah Deviasi Kuadrat

 $N$ = Jumlah sampel

(Winarsunu,2012:55)

Uji Normalitas

$$x^{2 }= \sum\_{}^{}\left[\frac{(fo-fh)^{2}}{fh}\right]$$

Keterangan :

$x^{2}$ = nilai chi-square

$fo $= frekuensi yang diperoleh

$fh $= frekuensi yang diharapkan

 (Sugiyono,2011:231)

Kuartil

$$Kuartil\_{1: }B\_{b}=\left(\frac{\frac{1}{4}N-fk\_{b}}{fd}\right)i$$

$$Kuartil\_{2: }B\_{b}=\left(\frac{\frac{1}{2}N-fk\_{b}}{fd}\right)i$$

$$Kuartil\_{3: }B\_{b}=\left(\frac{\frac{3}{4}N-fk\_{b}}{fd}\right)i$$

Keterangan :

$B\_{b}$: Batas bawah nyata pada interval yang mengandung kuartil

$N$: Jumlah data

$fk\_{b}$: frekuensi kumulatif dibawah fk yang mengandung kuartil

$f\_{d}$: frekuensi pada interval yang mengandung kuartil

$i$: lebar interval

(Winarsunu,2012:45)

Presentase

P = $\frac{n}{N}x 100 \%$

Keterangan :

 P = Presentase

n = Jumlah kasus

 N = Jumlah total

(Winarsunu,212:20)

Membuat Norma

Berdasarkan SD (Standar Deviasi )

Baik = X > Mean + SD

Sedang = Mean – SD ≤ X ≥ Mean + SD

Kurang = X < Mean – SD

Berdasarkan Kuartil

Baik = X > K3

Sedang = K1 ≤ X ≤ K3

Kurang = X < K1

(<http://freyadefunnk.wordpress.com>)

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh beberapa hasil data penelitian. Berikut ini adalah paparan hasil analisis data penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus *mean,* standar deviasi*,* dan *presentase.*diketahui:

Gambar1. Hasil Kemampuan *Dribble*

Teknik *dribble* ini merupakan gerakan membawa bola kesegala arah menggunakan salah satu tangan, baik kanan maupun kiri. Bola boleh dibawa dengan berjalan atau berlari selama bola dipantulakan ke lantai.

Kemampuan *dribble* yang dimiliki tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan (diukur dengan menggunakan tes *speed dribble*) rata-rata 11,7 detik dengan waktu tertinggi 8,71 detik dan terendah 14,08 detik. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 33,3% atau sebanyak 5 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 41,6% atau sebanyak 41,6 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 25% atau 3 atlet. Dari data yang di tampilkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kemampuan *dribble* yang dimiliki berada dalam kategori “sedang”.

Saat melakukan gerakan *dribble* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu : a) posisi bola, b) jarak antara bola dan tangan, c) pantulan bola dan d) kontrol bola.

Selain itu ada dua komponen fisik yang mempengaruhi tes ini, yang pertama adalah kecepatan dan yang kedua kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsang sekelompok otot dalam waktu yang sangat singkat menempuh jarak tertentu (Sukadiyanto,20011:16). Kelincahan adalah persepsi untuk mengambil sebuah keputusan yang berhubungan dengan reaksi atau pemindaian visual dan pengetahuan tentang situasi yang ada (Bompa,2009:156).

Dilihat dari pelaksaan di lapangan saat tes dilakukan, teknik yang digukanan masih kurang maksimal. Sebagian atlet saat melakukan dribel fokus pada bola sehingga tidak memperhatikan lintasan. Jarak antara bola dan tangan yang terlalu tinggi, serta kemampuan mengontrol bola yang belum maksimal sehingga pantulan bola tidak berirama.

Saat melakukan dribel sambil berlari pantulan bola sejajar tidak di dorong kedepan sehingga bola tertinggal di belakang. Saat berada di rintangan terakhir dan berbalik badan, sebagian besar atlet membuat haluan yang lebar sehingga memakan waktu yang cukup lama. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa kemampuan kelincaha yang dimiliki masih kurang baik.

Penguasaaan *dribble* yang baik membantu pemain untuk mengontrol dan mengamankan bola dari lawan. Saat terjadi *man to man offense*, dimana pada waktu tersebut rekan satu tim berada dalam penjagaan ketat sehingga pemain yang memegang bola diharuskan berusaha bermain secara individu. Seseorang dengan kemampuan *dribble* yang menonjol akan diposisikan sebagai *play maker*.

Rata-rata kemampuan *dribble* yang dimiliki oleh tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 11,7 detik dengan nilai tertinggi 8,71 detik dan terendah 14,08 detik dengan standar deviasi 1,7. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 16,6% atau sebanyak 2 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 58,3% atau sebanyak 7 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 25% atau 3 atlet. Selanjutnya gambaran hasil pengukuran kemampuan *dribble* adalah :

Gambar 2.Hasil Pengukuran Kemampuan *Dribble*

2. Kemampuan *Dribble.*

Gambar 3. Hasil Kemampuan Passing

Teknik *passing* atau mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada rekan satu tim. *Passing* dilakukan dengan cepat baik menggunakan satu tangan maupun dua tangan. *Passing* bertujuan untuk menjaga bola dan menyusun serangan dengan terobosan atau gerak tipuan. Seperti yang dijelaskan oleh Dinata dalam Asri dkk (2007) mengoper bola harus dilakukan dengan gerakan cepat dan langsung. Pemain harus mengkonsentrasikan diri dalam menggunakan sebelah atau dua belah tangan dalam mengoper kepada teman.

Ada banyak teknik *passin*g yang bisa digunakan, antara lain *bounce pass*, *overhead pass*, *chess pass*, *baseball pass*. Hasil tes ini hanya terbatas pada teknik *chest pass* dimana teknik *passing* ini merupakan teknik yang paling umum digunakan paling digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan teknik / instrumen tes *passing* yang lain.

Umpan yang tepat merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim. Saat melakukan *passing* harus dengan waktu dan saat yang pas dan arah bola berada didepan dada orang yang dioper sehingga mudah untuk di jangkau.

Rata-rata kemampuan *passing* yang dimiliki oleh tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 20,3 kali dengan nilai tertinggi 24 kali dan terendah 14 kali dengan standar deviasi 2,6. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 25% atau sebanyak 3 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 58,3% atau sebanyak 7 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 16,6% atau 2 atlet. Selanjutnya gambaran hasil pengukuran kemampuan *passing* adalah:

Gambar 4 Hasil Pengukuran Kemampuan *Passing.*

3. Kemapuan Shooting 1 Point

 Gambar 5. Hasil Kemampuan *Shooting 1 Point*

Menurut peraturan bolabasket (2014), Tembakan 1 *point* atau *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka, tanpa penjagaan dan gangguan dari lawan. Lemparan bebas diberikan apabila pemain yang akan melakukan *shooting* mandapat pelanggaran dari tim lawan. Selain pelanggaran yang dilakukan pada pemain yang akan melakukan s*hooting*, tembakan *free throw* dapat diberikan ketika tim lawan mendapatkan *team foul*.

Setiap posisi dalam tim harus mampu menguasi tembakan *free throw* dengan baik karena setiap orang memiliki kesempatan untuk menembak yang tanpa diduga dalam pertandingan. Waktu untuk melakukan tembakan adalah 5 detik dihitung saat bola diberikan wasit kepada penembak.

Rata-rata kemampuan *shooting 1 point* yang dimiliki oleh tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 3 poin dengan nilai tertinggi 6 poin dan terendah 1 poin dengan standar deviasi 1,6. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 25% atau sebanyak 3 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 58,3% atau sebanyak 7 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 16,6% atau 2 atlet. Selanjutnya gambaran hasil pengukuran kemampuan *shooting 1 point* adalah :

Gambar 7.Hasil Pengukuran

Kemampuan *Shooting 1 Point*

Dari data yang di tampilkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kemapuan *free throw* yang dimiliki berada dalam kategori “sedang”. Agar mendapatkan tembakan *free throw* yang berhasil perlu banyak latihan dan kebiasaan. Selain itu pemain harus bisa fokus kepada sasaran (*ring*).

Tembakan *free throw* harus dimanfaatkan dengan baik oleh pemain karena presentase keberhasilannya lebih besar jika dibandingkan tembakan yaang lain. Tembakan ini sering di manfaatkan untuk mengejar angka ketika lawan sudah dalam posisi *team foul*, sehingga setiap foul dibuat lawan akan menghasilkan tembakan *free throw*.

4. Hasil Tes Kemampuan *Shooting* 2 *Point*

Gambar 8. Hasil Kemmpuan *Shooting 2 Point*

Rata-rata kemampuan *shooting* 2 *point* yang dimiliki oleh tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 21 *point* dengan nilai tertinggi 29 *point* dan terendah 14 *point* dengan standar deviasi 4,4. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 25% atau sebanyak 3 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 58,3% atau sebanyak 7 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 16,6% atau 2 atlet. Selanjutnya gambaran hasil pengukuran kemampuan *shooting 2 point.*

Gambar 9. Hasil Pengukuran

Kemampuan *Shooting 2 Point*

5. Hasil Tes Kemampuan *Shooting* 3 *Point*

Gambar 10. Hasil Kemampuan *Shooting 3 Point*

Rata-rata kemampuan *shooting* 3 *point* yang dimiliki oleh tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 2 poin dengan nilai tertinggi 6 poin dan terendah 0 poin dengan standar deviasi 1,7. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “Baik” sebanyak 18,6% atau sebanyak 2 atlet, dalam kategori “Sedang” sebanyak 33,3% atau sebanyak 4 atlet dan dalam kategori “Kurang” sebanyak 50% atau 6 atlet.

Gambar 11. Hasil Pengukuran Kemampuan *Shooting 3 Point*

Tidak semua atlet dapat melakukan tembakan tiga angka, hanya beberapa diantaranya yang dapat melakukan tembakan tesebut. Hal ini disebabkan karena jarak yang jauh sehingga membutuhkan tenaga yang kuat saat melakukan tembakan. Tim dengan *three poin shooter* yang baik akan menguntungkan pada menit terakhir pertandingan , untuk mengejar angka saat tertinggal poin cukup jauh.

Menurut Sumiyarsono (2002:32) ada 5 faktor yang mempengaruhi *shooting*, yaitu : (1) Jarak,(2) Mobilitas. (3) Sikap penembak. (4) Ulangan tembakan. (5) Situasi dan kondisi

Selain penguasaan teknik dasar baik , setiap pemain juga harus memiliki komponen fisik yang baik pula. Komponen fisik tersebut mencakup : a) Daya tahan, b) Stamina, c) Kelentukan, d) Kekuatan, e) Daya ledak, f) kelincahan, g) Kecepatan, dan h) Koordinasi (Abidin,1999:72).

Hasil tes ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam meningkatkan kemampuan teknik *dribble*, *passing* dan *shooting* khususnya bagi tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan teknik dasar yang dimiliki suatu tim dapat mempengaruhi prestasi yang dicapai. Selain faktor teknik dasar , faktor mental, kondisi fisik dan kerjasama antar pemain dilapangan juga berpengaruh terhadap hasil pertandingan.

**Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet putri SMA Negeri 3 Pamekasan mengenai kemampuan teknik *dribble*, *passing*, dan *shooting* (1 *point,* 2 *point,*3 *point*), maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu : (1) rata-rata kemampuan *dribble* tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 11,7 detik, dengan waktu tercepat 8,71 detik dan terendah 14,08 detik. (2) Rata-rata kemampuan *passing*  tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 21 kali, dengan skor tertinggi 24 kali dan terendah 14 kali.(3) Rata-rata kemampuan *shooting* 1 *point* tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 4 *point*  dengan skor tertinggi 6 *point* dan terendah 1 *point*.(4) Rata-rata kemampuan *shooting* 2 *point*  tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 21 kali, dengan skor tertinggi 29 *point* dan terendah 14 *point*. (5) Rata-rata kemampuan *shooting* 3 *point* tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan adalah 2 *point*, dengan skor tertinggi 6 *point*  dan terendah 0 *point*.

Dari kesimpulan diatas maka penulis dapat mengemukakan saran-sara yaitu sesuai dengan hasil penelitian, kemapuan *dribble* harus diberikan perhatian serta latihan yang lebih intensif guna pencapaian kemapuan yang lebih optimal.

Kemampuan *passing* yang dicapai agar dipertahankan agar tidak mengalami penurunan. *Shooting* merupakan satu-satunya cara untuk mencetak angka, oleh sebab itu kemampuan ini merupakan unsur terpentimg dalam permainan bolabasket. Sehingga kemampuan ini harus terus diasah dan dikembangkan agar tercapai prestasi yang maksimal baik di wilayah Madura maupun Jawa Timur.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribble, passing* dan *shooting* khususnya bagi tim putri SMA Negeri 3 Pamekasan. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian pengembangan yang selanjutnya.

**Daftar Pustaka**

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta : Era Media

Amber, Vic. 2008. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain BOLABASKET*. Bandung : Pionir Jaya

Apriliani, Seni. 2011. *Kontribusi Rasa Percaya Diri (Self Confidence) dan Power Lengan Terhada ap Hasil Tembakan Tiga Angka (Three Poin) dalam Permainan Bolabasket*. Bandung : PKO FPOK UPI.

Asri, Del.dkk. 2007. *Penyusunan Instrumen Tes Bolabasket Mini Usia 10 – 13 Tahun Puteri Melalui Modifikasi Johnson Battery Test*. (*Online*), (Jurnal Pendidikan Jasmani Volume 6 No 2 Nopember 2007 ISSN 1693-0517, <https://delasri.wordpress.com>, diakses 20 Januari 2017).

Bompa.2009. *Periodization. Canada:* Human Kinetics.

FIBA.2014. *PERATURAN BOLABASKET*.

Fikri, Muhammad Dzul. 2013 . *Pengaruh Latihan 3-Point 5-Post Drills Terhdap Hasil 3-Poin Shooting pada Club Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman*. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya : Universitas Negeri *Tangan Terhadap Ketepatan Free Throw Bolabasket*. Skripsi tidak di terbitkan. Surabya : Universitas Negeri Surabaya.

Hastutu, Tri Ani. Budi Aryanto. *Standarisasi Tes Keterampilan Bolabasket Sto Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa Fik Uny Dalam Mata* *Kuliah Dasar Gerak Bolabasket*. (Online).(<http://staff.uny.ac.id>, diakses 20 Januari 2017).

, diakses 28 April 2017.

http://www.scribd.com, diakses 28 April 2017.

<http://jurnal.untad.ac.id>, diakses 20 Januari 2017.

<http://nbareader.blogspot.co.id>, diakses 21 Januari 2017

<http://spesialis-lapangan.blogspot.co.id> Diakses pada 21 Januari 2017.

<http://www.kajianteori.com>,diakses 21 Januari 2017

Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Bolabasketball First Step to Win*. Semarang: Karang Turi Media.

Mahardika, Wisnu. *Perbedaan Pengaruh pendekatan Pembelajaran Praktik Drill Dan Bermain terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket*. (Online). (Jurnal Ilmiah SPIRIt, ISSN ; 1411-8319 Vol. 14 No.1 Tahun 2014. <http://download.portalgaruda.org>, diakses 20 Januari 2017.)

Maksum, Ali. 2012 . *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* . Unesa University Press.

Mysildayu,Apta. 2014. *Kontruksi tes keterampilan bolabasket untuk siswa sekolah dasar. Jurnal Olahraga Pendidikan*. (*Online*),Volume 1, Nomor 1, 1 Mei 2014, (kemenpora.go.id, diakses 19 Januari 2017)

Muntohir, Toho Cholik. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT Indeks

Nurwidyawati, Shelvy. 2013. *Penerapan Modifikasi Permainan Dalampembelajaran Dribble Terhadap Keterampilan Motorik Teknik Dasar Dribbling Bolabasket (Study Pada Peserta Didik Kelas VII (Tujuh) Di SMP Negeri 3 Tuban).* (Online). (Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 255-259). <http://ejournal.unesa.ac.id>, Diakses 06 Januaeri 2017).

Nurhasan. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja Sama DenganDitjen Olahraga.

Oliver, Jon.2007. *Dasar – Dasar Bolabasket.* Bandung: Pakar Raya

Penyusun, Tim. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya:* Unesa University Press.

Priatno, Cahyo Adi. 2014. *Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMPN 1 Godean Sleman*. (online), (<http://eprints.uny.ac.id>, Diakses 23 Januari 2017).

Prastowo, Gurit. 2014. *Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bolabasket.* Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Safitri, Nuvanda Eka. 2013. *Pengaruh Jump Shoot Didahului Dribble Dan Passing Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Tim O2sn Bolabasket Putra Smk Kota Pekalongan Tahun 2013*. Universitas Negeri Semarang. (online). (<http://ejournal.unesa.ac.id>, diakses 20 Januari 2017).

Sandika, Gusti Ari. *Perbandingan Ketepatan One Hand Set Shoot Dan Two Hand Set Shoot Pada Tembakan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket Siswa SMA N 1 Torue.* (online). (E-JTPHR Volume 1 Nomor 3 ISSN : 2337-4535).

Sarumpaet, A.ddk. 1992. *Permainan Besar*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.

Sodikun, Imam.(1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

T, Abdulrachman Syam. dkk. 2015. *Bolabasket.* Surabaya : Unesa University Press

Winarsunu,Tulus. 2012. *Statististik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Wissel, Hal.(1996).*Bolabasket*.Jakarta : PT Raja Grafindo persada