

PROFIL KEMAMPUAN *DRIBBLE, PASSING, SHOOTING* DAN *FREETHROW* PADA TIM PUTRA KU-14 CAHAYA LESTARI SURABAYA

Fredy Handoko

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, UNESA, e-mail: fredyhandoko7@gmail.com

Gigih Siantoro

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, UNESA, e-mail: mr.gigih@yahoo.com

Abstract

Ability speed dribble, passing accuracy, shooting is an important element in the sport of basketball and the factor determinant in a game. By doing good dribble, right and quick passing and accuracy shooting will bring his team to win the game. This study aims to describe the ability of the speed dribble, passing accuracy, and shooting basketball team boy under 14 Cahaya Lestari Surabaya. The subject of this research is the core players from the man's basketball. This research is descriptive quantitative approach, while the data collection techniques with zig zag dribble test, wall bounce passing, shooting 45° and freethrow against the basketball team boy under 14 Cahaya Lestari Surabaya. From the results of this research concluded : (1) an average of 6,93 seconds dribble man team. (2) the average passing the man team by 27,16 point. (3) the average shooting 45° the man team 22,41 point. (4) the average freethrow man team 7.16 whit the results of the man basketball team have good ability dribble, passing accuracy and shooting.

Keywords : Dribble, Passing, Shooting, Basketball

Abstrak

Kemampuan kecepatan *dribble*, ketepatan *passing, shooting* merupakan unsur penting dalam olahraga bola basket dan faktor penentu dalam suatu pertandingan. Dengan melakukan *dribble* yang baik, *passing* yang tepat dan cepat serta *shooting* yang akurat maka akan mengantarkan tim untuk memenangkan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kemampuan kecepatan *dribble*, ketepatan *passing* dan *shooting* tim bola basket putra ku-14 Cahaya lestari Surabaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes *dribble zig zag, passing wall bounce, shooting 45°* dan *free throw* pada tim putra ku-14 Cahaya Lestari Surabaya. Dari hasil penelitian dapat di simpulkan : (1) rata-rata *dribble* tim putra 6,93 detik. (2) rata-rata *passing* tim putra sebesar 27,16 poin. (3) rata-rata *shooting 45°* tim putra 22,41. (4) rata-rata *free throw* tim putra sebesar 7,16. Dengan hasil tersebut tim bola basket putra mempunyai kemampuan *dribble*, ketepatan *passing* dan *shooting* yang baik.

Kata kunci : *dribble, passing, shooting*, bolabasket.

PENDAHULUAN

Olahraga Basket saat ini sangat pesat perkembangannya dan banyak peminat oleh sebagian masyarakat di Indonesia terutama di kalangan remaja. Banyak manfaat yang di peroleh masyarakat memilih Olahraga Basket khususnya remaja dikala untuk meningkatkan kebugran jasmani, juga untuk mencapai prestasi yang bisa membanggakan bagi dirinya sendiri, orangtua maupun bangsa. Hal ini dapat di lihat dengan banyaknya sekolah yang mengadakan

ektrakurikuler olahraga Basket dan banyak juga klub yang berdiri baik di tingkat kota, propinsi maupun di tingkat Nasional.

Permainan bolabasket saat ini di Indonesia mulai menunjukkan berkembang pesat, sekarang banyak sekali lapangan bolabasket di berbagai kota maupun di plosok-plosok tanah air dan itu pertanda masyarakat mulai menyukai olahraga basket ini. Jenis permainan olahraga ini merupakan permainan yang kompleks dalam melakukan gerak karena dalam setiap gerakan yang di lakukan terdiri dari gabungan

beberapagerakan yang terkoordinasi sehingga dapat Ektrakurikuler bolabasket tersebut semakin banyak bermain dengan baik. peminatnya.

Permainan bolabasket saat ini banyak perkembangan tehnik maupun taktik terbukti dengan banyaknya atlit-atlit sekolah yang hebat dan ditunjang dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang di pertandingan tingkat pelajar di indonesia seperti Popda (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah), Popwil (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah) Kejurda (Kejuaraan Daerah) dan Kejurnas (Kejuaraan Nasional).

Bolabasket di kalangan remaja khususnya siswa SMP saat ini sangat baik responya bahkan sebagai ajang gengsi setiap sekolah untuk menunjukan siapa yang paling kuat tim basketnya apalagi dengan adanya kopetisi bolabasket saat ini yang sarat akan gengsi yaitu *Junior Basketball League Development Basketball League (JRBL DBL)*, Meskipun ajang ini masih terbilang baru tapi antusias para peserta dan sekolah untuk mendaftarkan timnya sangat besar hal itu membuat olahraga basket menjadi primadona di sekolah, banyak sekolah yang mengutamakan olahraga ini untuk menjadi pilihan menunjang prestasi siswanya dan untuk mengangkat nama sekolah menjadi sekolah agar sekolah bisa menjadi pilihan di kalangan masyarakat.

Perbasi sebagai induk organisasi bolabasket di Indonesia ingin mengembangkan olahraga basket di kalangan remaja tingkat junior, KONI 2017 merupakan liga SMP dan tingkat Club yang di selenggarakan dengan cara yang benar tidak boleh ada pemain profesional, sponsor rokok ataupun minuman beralkohol. Perkembangan bolabasket di Jawa Timur khususnya di Surabaya dan sekitarnya sudah sangat maju dengan banyak di topangnya tim sekolah walaupun peran klub cukup berperan melahirkan pemain berbakat. Namun eksistensi tim sekolah dalam membina siswanya mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga ini.

Pada tahun 2017 kejuaraan KONI 2017 Surabaya telah usai dan melahirkan juara baru. Keberhasilan Cahaya Lestari Surabaya KU-14 yang mencatatkan gelar dalam sejarah KONI 2017 Surabaya, ini terbukti ketatnya persaingan antar sekolah ataupun club semakin ketat sehingga selalau melahirkan juara baru. Olahraga bolabasket di sekolah tersebut perkembangannya sangat pesat sehingga di sekolah tersebut olahraga bolabasket adalah olahraga pilihan utama bagi siswa, dan siswa yang mengikuti

Ektrakurikuler bolabasket merupakan suatu perangkat pendidikan untuk meningkatkan kemampuan ataupun bakat siswa dengan konsep pendidikan berjenjang serta menerapkan sistem edukatif tetapi selalu berpedoman pada tujuan belajar. Prinsip-prinsip dasar seorang pelatih harus bisa mengajarkan pemain bagaimana melakukan pergerakan dan mengontrol badan mereka yang meliputi mental. Melihat pentingnya pembelajaran tehnik dasar permainan ini maka perlu adanya pengukuran atau kontrol terhadap seberapa jauh pemain usia muda dalam menguasai tehnik dasar.

Pada dasarnya dapat menampilkan kemampuan tim secara padu dan konsisten, maka setiap pemain harus menguasai beberapa kemampuan atau gerak dasar permainan *basketball* atau bola basket, kemampuan tehnik atau kemampuan yang mendasar dalam permainan *basketball* atau bola basket yaitu sebagai berikut:

- 1) Gerak dasar menggiring bola (*dribble*)
- 2) Gerak dasar mengoper (*passing*) dan menerima bola
- 3) Gerak dasar memasukkan bola (*shooting*)
- 4) Gerak dasar menangkap bola yang telah mengenai sampai keranjang

Keempat kemampuan dasar bola basket diatas merupakan unsur yang paling penting yang harus di kuasai olah setiap pemain bola basket. Seperti halnya menggiring bola, menggiring bola merupakan salah satu tehnik dasar dalam permainan bola basket. Mengingat dalam bola basket di butuhkan kerjasama tim yang baik, maka setiap atlit harus dapat mamahami dan menguasai kemampuan *dribble* sebagai tehnik yang mendasar dengan baik.

Menurut PERBASI (2012: 28) *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang di sebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. *Dribble* merupakan bagian tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi pemain individu dan tim, seperti operan. *Dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasain bola sambil bergerak, anda harus memantulkan pada lantai.

Permainan bola basket juga tidak lepas dari mengumpun, karena permainan bolabasket merupakan permainan beregu, tentunya di butuhkan kemampuan *passing* yang baik dan benar. Tehnik dasar *passing* bolabasket menurut Dany Kosasi (2008 : 28-30) ada 5 macam di antaranya adalah *chest pass, bounce pass, overhand pass, hook pass, soulder pass*.

Chest pass merupakan suatu cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan bola setinggi dada dengan menggunakan kedua tangan atau *two hand pass*. Operan tersebut sangat berguna untuk jarak pendek, mengoper bola dengan cara seperti ini juga akan menghasilkan ketepatan dan kecepatan.

Sesuai dengan tujuan permainan bola basket yaitu untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan maka di butuhkan kemampuan menembak yang sangat baik

Shooting (menembak) adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk merai poin.

Menembak adalah tehnik inti yang harus di kuasai oleh pemain bolabasket yang bertujuan dalam permainan bolabasket untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapatkan poin atau angka dalam setiap kesempatan. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan akan mempengaruhi hasil yang di capai dalam suatu pertandingan.

Tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang di hadiahkan pada seorang pemain untuk mendapat angka, akibat di ganggu pemain oleh pemain lawan secara kasar dalam usaha tembakan lapangan, tembakan bebas itu sendiri di lakukan di belakang garis tembakan bebas tanpa adanya rintangan. Seorang pemain yang akan melakukan tembakan bebas harus :

1. Mengambil posisi di belakang garis setengah lingkaran tempat melakukan tembakan bebas
2. Melakukan kuda-kuda atau anjang-ancang sebelum melakukan tembakan bebas ke arah keranjang.
3. Melepaskan bola dalam waktu lima detik dari waktu bola di berikan wasit kepada penembak.
4. Tidak menginjak garis tembakan bebas

5. Dilarang mengangkat kaki pada saat melakukan tembakan bebas.

Seperti yang sudah diketahui untuk pemain bolabasket dengan baik, para pemain harus menguasai tehnik dasar bolabasket. Menurut (Kosasi 2008: 02), pergerakan dasar (*fundamental movement*) kadang juga di sebut dasar dari olahraga bolabasket (*basic of basketball*) merupakan suatu yang penting untuk di pelajari oleh semua pemain. Tehnik dasar menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak (*shooting*) dan tembakan bebas (*free throw*). Berdasarkan uraian tersebut dasar yang harus di miliki pemain bolabasket kemampuan tehnik dasar yang baik, sehingga tehnik dasar harus mutlak di kuasai oleh setiap pemain.

Melihat pentingnya tehnik dasar permainan bolabasket, peneliti tertarik untuk meneliti Analisis Kemampuan Tehnik Dasar *Dribble, Passing, shooting* dan *free throw* Juara 1 Putra KONI 2017 pada tim club bolabasket Putra Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang di lakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012 :68). Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data penelitian adalah tin putra KU-14 Cahaya lestari Surabaya yaitu, 12 pemain. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, tes di gunakan untuk memngukur tingkat kemampuan *dribble, passing shooting* dan *free throw* yang di lakukan oleh pemain bolabasket tim putra KU-14 Cahaya Cestari Surabaya Ada 4 tes yaitu : 1. *Dribble (speed dribble)*, 2. *Passing* (mengoper bola) 3. *Shooting (45⁰ one hand shot or two hand shot)* 4. *Free throw (pinalty area free throw)*.

Tehnik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus-rumus statistik dalam mencari mean.

1. Mean untuk menghitung rata-rata :

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :
 M : rata-rata (*dribble, passing, shooting* dan *freethrow*)
 $\sum x$: jumlah nilai X
 X : jumlah Subjek

(Maksum, 2007: 15)

Uji Normalitas

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

Keterangan :

χ^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

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

Keterangan :

P = Presentase
 n = Jumlah kasus
 N = Jumlah total

(Winarsunu, 2012: 20)

Membuat Norma

Berdasarkan SD (Standar Deviasi)

Baik = $X > Mean + SD$

Sedang = $Mean - SD \leq X \leq Mean + SD$

Kurang = $X < Mean - SD$

Berdasarkan Kuartil

Baik = $X > K_3$

Sedang = $K_1 \leq X \leq K_3$

Kurang = $X < K_1$

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

Mencari rata-rata keahlian di setiap posisi, seperti pada Center, Power Forward, Small Forward, Shooting Guard dan Point guard.

HASIL DAN PEMBAHASAN

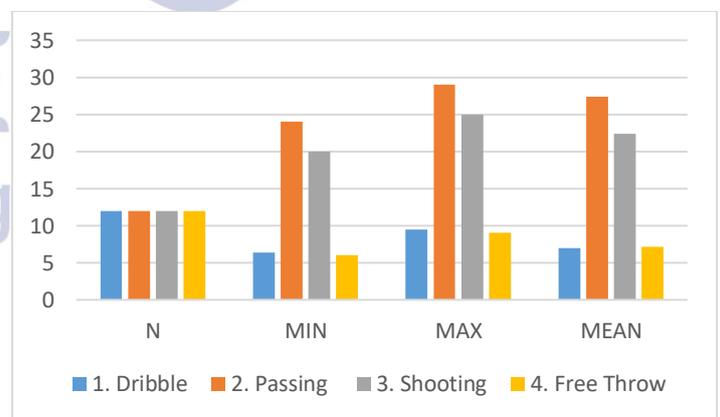
Hasil Penelitian

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, dan nilai maksimum dan minimum dari hasil tes *dribble, passing, shooting* dan *free Throw* yang telah dilakukan oleh tim bola basket putra Cahaya lestari Surabaya (CLS) KU-14 yang berjumlah 12 atlet putra

Berdasarkan analisis perhitungan yang di lakukan dengan perhitungan manual maupun dengan menggunakan program *SPSS for windows release 16.0*, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut

HASIL PENGOLAHAN DATA PUTRA

No	Variabel	N	Min	Max	Mean
1	Dribble	12	6.41	9.45	6.93
2	Passing	12	24	29	27.16
3	Shooting	12	20	25	22.41
4	Free Throw	12	6	9	7.16



Dari table dan grafik 4.1 hasil perhitungan di atas di ketahui bahwa : hasil tes *dribble* ke-12 atlet tim basket putra Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS) yang di ukur menggunakan tes *dribble zig-zag* adalah : rata-rata sebesar 06.93

detik, minimum sebesar 06,41 dan maksimal sebesar 9.45.

Hasil tes *passing* ke-12 atlet tim basket putra Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS) yang diukur menggunakan tes *chest Past* adalah : rata-rata sebesar 27 poin dari 30 nilai maksimal, minimum sebesar 24 dan maksimal sebesar 29.

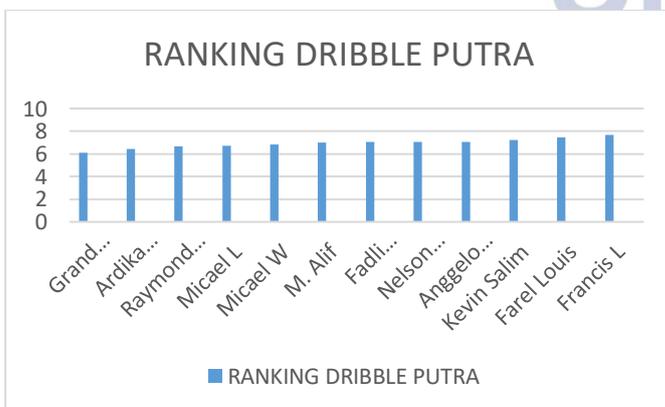
Hasil tes *shooting* ke-12 atlit tim basket putra Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS) yang diukur menggunakan tes *shooting 45°* adalah : rata-rata sebesar 22.41 dari 30 nilai maksimal, minimum sebesar 20 dan maksimum sebesar 25.

Hasil tes *shooting free throw* ke-12 atlet tim basket putra Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS) yang di ukur menggunakan tes *free throw* adalah : rata-rata sebesar 7.16 dari 10 nilai maksimal, minimum sebesar 6 dan maksimum sebesar 9.

Berdasarkan penelitian yang telah di laksanakan, diperoleh beberapa hasil data penelitian, berikut ini adalah paparan hasil analisis data penelitian. Data yang di peroleh dianalisis menggunakan rumus *mean*.

RANKING DRIBBLE ZIG-ZAG PUTRA

NO	NAMA	TERBAI
1	GG	6.07
2	AK	6.41
3	RH	6.67
4	ML	6.73
5	MW	6.85
6	MA	7.02
7	FA	7.03
8	NT	7.06
9	AM	7.07
10	KS	7.21
11	FL	7.43
12	F L	7.66



Teknik *dribble* ini adalah pergerakan membawa bola ke segala arah menggunakan salah satu tangan, baik tangan kanan maupun tangan kiri. Bola boleh di bawa dengan berjalan

maupun berlari selama bola di pantulkan ke lantai.

Kemampuan *dribble* yang di miliki tim Putra KU-14 Club CLS (di ukur menggunakan tes *speed dribble*) rata-rata 6,93 detik dengan kemampuan waktu tertinggi 6,41 detik dan terendah 9,45 detik. Jika di lihat dari kategori norma kemampuan yang di miliki termasuk dalam kategori “baik” sebanyak 35% atau sebanyak 4 atlit dalam kategori “sedang” sebanyak 40,5% atatu sebanyak 5 atlit dan dalam kategori “kurang” sebanyak 25% atau 3 atlit. Dari data yang di tampilkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui kebanyakan kemampuan *dribble* yang di miliki dalam kategori “sedang”.

Saat melakukan gerakan *dribble* ada beberapa yang harus di perhatikan, yaitu : a. posisi bola b. jarak antara bola dan tangan c. pantulan bola d. control bola.

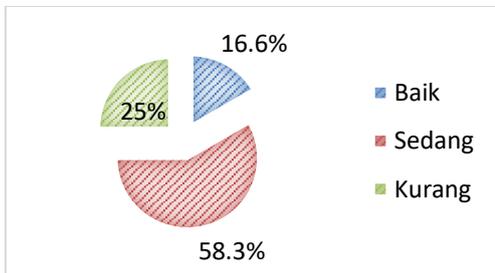
Selain itu ada dua komponen fisik yang mempengaruhi tes ini yaitu kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsang sekelompok otot dalam waktu yang sangat singkat dan menempuh jarak tertentu. Kelincahan adalah persepsi untuk mengambil sebuah keputusan yang berhubungan dengan reaksi atatu pindaian visual dan pengetahuan situasi yang ada.

Di lihat dari pelaksanaan di lapangan saat tes di lakukan, tehnik yang di gunakan dalam kategori baik, sebagian atlit saat melakukan *dribble* fokus pada bola sehingga menghirakan lintasan, jarak tangan dengan bola 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.

Penguasaan *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 di miliki oleh tim putra KU14 club CLS adalah 6,93 deti dengan nilai tertinggi 6,41 detik dan terendah adalah 9,45 detik. Dengan standar deviasi 1,7 jika di

lihat dari kategori norma kemampuan yang di miliki termasuk dalam kategori “ baik” 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 :



RANGKING PASSING PUTRA

NO	NAMA	TERBAIK
1	FA	29
2	FL	28
3	MW	28
4	ML	28
5	AK	27
6	FL	27
7	KS	27
8	GG	27
9	AM	27
10	RH	27
11	MA	27
12	NT	24

cepat dan langsung. Pemain harus mengkonsentrasikan diri dalam menggunakan sebelah atau dua belah tangan dalam mengoper kepada teman.

Ada banyak teknik *passing* 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.

Operan dengan tepat adalah salah satu bentuk keberhasilan serangan sebuah tim dalam bertanding, saat melakukan *passing* harus dengan waktu yang pas dan arah bola berada di depan dada orang yang di oper sehingga mudah untuk di jangka.

Rata-rata kemampuan *passing* yang di miliki oleh tim putra KU-14 CLS adalah 27, 16 dengan nilai tertinggi 29 dan nilai terendah 24. Jika di lihat dari kategori norma, kemampuan yang di miliki termasuk dalam kategori baik sebanyak 30% atau sebanyak 4 atlit, dalam kategori sedang 60% atau sebanyak 7 atlit sedangkan dalam katogori kurang sebanyak 10% atau 1 atlit.

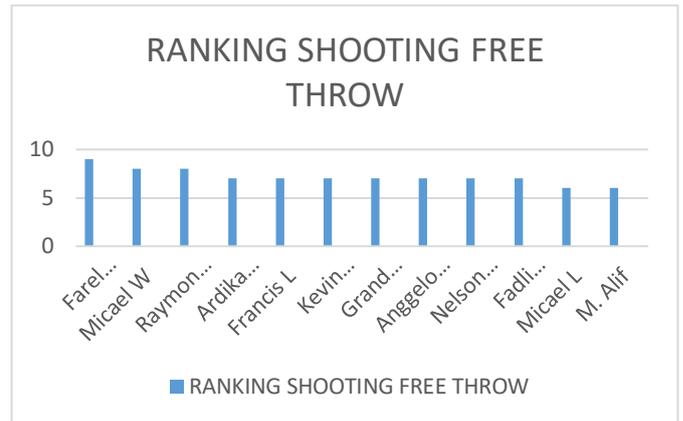
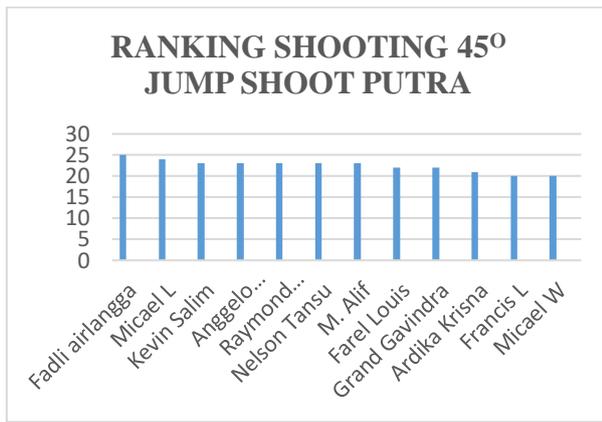


RANKING SHOOTING 45° JUMP SHOOT PUTRA

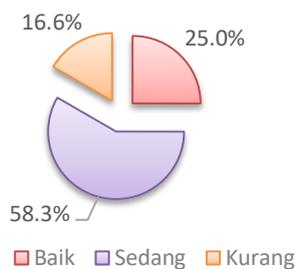
NO.	NAMA	TERBAIK
1	FA	25
2	ML	24
3	KS	23
4	AM	23
5	RH	23
6	NT	23
7	MA	23
8	FL	22
9	GG	22
10	AK	21
11	FL	20
12	MW	20

Teknik *passing* atau mengumpan adalah gerakan melempar bola kepada rekan. *Passing* dilakukan dengan baik mempergunakan satu lengan 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

Grafik 4.4 Ranking Hasil Tes Shooting 45° Jump Shoot



Rata-rata kemampuan *shooting 2 point* yang dimiliki oleh tim putra KU14 CLS adalah 22 *point* dengan nilai tertinggi 25 *point* dan terendah 20 *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*.



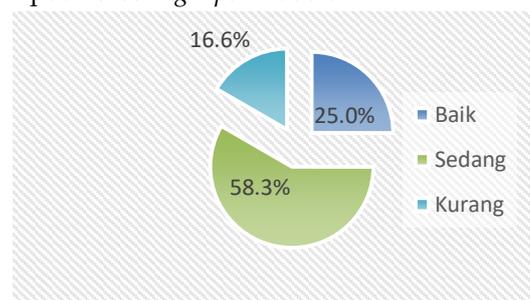
Menurut peraturan bolabasket (2014), Tembakan 1 *point* atau *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka, tanpa penjagaan dan gangguan dari lawan. Lemparan bebas diberikan apabila pemain yang akan melakukan *shooting* mendapat pelanggaran dari tim lawan. Selain pelanggaran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

Setiap posisi dalam tim harus mampu menguasai 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 putra KU-14 CLS adalah 3 poin dengan nilai tertinggi 9 poin dan terendah 6 poin dengan. 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 :

RANKING SHOOTING FREE THROW

NO.	NAMA	TERBAIK
1	FL	9
2	MW	8
3	RH	8
4	AK	7
5	FL	7
6	KS	7
7	GG	7
8	AM	7
9	NT	7
10	FA	7
11	ML	6
12	MA	6



Grafik 4.5 Ranking Hasil Tes Shooting Free Throw

Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan di uraikan hasil penelitian tentang analisis kemampuan kecepatan *dribble*, ketepatan *passing, shooting* dan *free throw* tim bola basket Cahaya Lestari Surabaya KU-14 (CLS).

Sesuai dengan tujuan penelitian tentang kemampuan *dribble, passing, shooting* dan *free throw* pada permainan bola basket, diketahui bahwa : variable *dribble* tim putra mempunyai rata-rata sebesar 06.93 detik.

Sedangkan *Passing* adalah kemampuan mengoper bola kepada rekan satu tim dalam permainan bola basket. Seperti halnya *dribble, passing* mempunyai beberapa jenis yang bermacam-macam, di antaranya adalah yang paling sering dilakukan pada saat pemain berada pada suatu pertandingan atau permainan adalah *chestpass* yang mempunyai pengertian mengoper bola kepada pemain kawan dengan ukuran bola setinggi badan, *passing* jenis ini sering di lakukan karena sangat efektif,. Tehnik *passing* sangat di perlukan karena mengingat permainan bola basket adalah permainan beregu yang membutuhkan kerjasama antara rekan satu tim untuk bermain baik dan mencetak poin. Dari hasil perhitungan di ketahui rata-rata *passing* tim putra adalah sebesar 27.16 dari 30 nilai maksimal.

Shooting merupakan kemampuan menembak ke ring basket lawan yang bertujuan untuk mencetak poin. Dalam kenyataannya *Shooting* mempunyai beberapa turunan, di antaranya adala *lay up shoot* yang dalam pelaksanaannya permainan menggiring bola terlebih dahulu menuju ring sebelum bola akhirnya di pantulkan ke papan ring atau langsung di masukkan kedalam ring, dan *shooting* yang mempunyai poin paling tinggi di antara *shooting* yang lain adalah *three poin shoot* dan dari hasil perhitungan di ketahui rata-rata *shooting 45° jump shoot* 22.41 dari nilai maksimal 30. Sedangkan *shooting Free throw* mempunyai nilai rata-rata 7.16 dari 10 nilai maksimum.

Dalam permainan basket setiap pemain harus harus mengetahui peran atau posisinya di lapangan, Karen jika tidak dapat mengetahui hal tersebut maka dapat di pasikan jika sang pemain tidak dapat bermain dengan baik, bahkan merusak permainan tim. Oleh karena itu setiap pemain bola basket yang professional wajib

mengetahui posisi dalam bola basket. Meskipun dalam permainan bola basket kerjasmatim adalah yang utama, hal tersebut harus di dukung dengan skill atau kemamppuan setiap individu, oleh karena itu bagi para pemain bola basket mengetahui hal tersebut, berikut 3 posisi permainan bola basket beserta tugas dan fungsinya.

Guard. *Guard* ini terdiri dari 2 macam yaitu *point guard* dan *shooting guard*.

Forward. *forward* juga terdiri dari dua jenis yaitu *small forward* dan *power forward*

Beberapa fungsi dari berbagi posisi pemain bola basket beserta tugas dan fungsinya :

Posisi *guard*

Point guard adalah posisi pemain bola basket yang mempunyai tugas utama sebagai pengatur permainan, baik serangan maupun bertahan, namun tugas tugas yang paling banyak di berikan pada *point guard* adalah memberikan *assist* atau umpan kepada pemain depan agar mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang atau ring.

Shooting guard adalah seorang pemain yang mempunyai tugas untuk memasukan bola ke dalam ring. Untuk posisi ini di pilih pada pemain pada pemain yang memiliki akurasi tembakan yang baik agar tidak membuang peluang yang percuma, selain itu kecepatan dan postur tubuh yang lebih tinggi juga di pilih sebagai pertimbangan untuk posisi ini.

Posisi *forward*

Small forward adalah posisi pemain yang bervariasi, pada pemain ini harus mempunyai banyak kemampuan seperti *dribble, passing* dan *shooting*. Untuk posisi penyerang biasanya berada di dekat garis *key hole* yang kemudian akan melakukan penetrasi ke daerah lawan dan memberikan umpan atau langsung memasukan bola ke dalam ring.

Strong forward adalah posisi pemain yang biasanya berada dibawah ring baik dalam keadaan menyerang atau bertahan. Pemain ini biasanya memiliki tubuh yang besar dan tinggi, karena dengan begitu maka dapat menghalangi lawan atau mengambil bola saat terjadi *rebound*.

posisi *center*

center adalah posisi pemain basket yang tugas utamanya adalah bertahan saat terjadi serangan, pemain yang bertugas pada posisi ini biasanya mempunyai badan paling besar dan tinggi dalam tim. Karena dalam permainan basket

bertahan yang baik adalah dapat menghalangi lawan masuk ke area serangan oleh karena itu pemain yang tinggi besar sangat cocok di dalam posisi tersebut. Pemain yang berposisi *center* biasanya paling banyak melakukan pelanggaran, karena itu juga termasuk dalam strategi bertahan jika harus di lakukan.

Posisi pemain tin Putra KU-14 CLS dan kemampuannya

1. Grand Gafindra berposisi sebagai *small forward*, mempunyai kelincuhan yang baik dan akurasi pasing, terbukti dengan mendapatkan nilai tertinggi dalam tes *dribble* tetapi lemah dalam hal *shooting*, karena dia biasanya bertugas sebagai membagi bola.

2. Andika Krisna, Fadli Airlangga yang berposisi sebagai *power forward* yang mempunyai tinggi badan yang mumpuni dan juga postur yang ideal, mempunyai kualitas pasing yang baik dan kelincuhan.

3. Raymond Halim, Farel Louis yang berposisi sebagai *shooting guard* tidak mempunyai *passing* yang baik atau kelincuhan seperti tehnik dasar *dribble* tetapi mempunyai kemampuan untuk *finishing* atau penyelesaian untuk mencetak poin, karena baik dalam tes *shooting*.

4. Micael L, Anggelo Mattehew, Kevin Salim, Francis L yang berposisi sebagai *center* mempunyai tubuh yang tinggi dan besar, lambat dalam tehnik *dribble* tapi selalu baik dalam *passing* dan *shooting* karena mendapat penilaian baik dalam tehnik tersebut.

5. Micael W, M.Alif, Nelson Tansu yang berposisi sebagai *point guard* mempunyai *dribble, passing* dan *shooting* yang setara tetapi lebih di tekankan pada *passing* untuk membagi bola kepada teman dalam menyerang ataupun bertahan dalam permainan basket.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah dan di analisa sebagaimana yang telah jelaskan pada bab IV secara umum, maka dapat di Tarik kesimpulan

- Pada tes kecepatan *dribble* tim basket putra memiliki rata-rata waktu (6,93) detik.

- Untuk hasil tes ketepatan *passing chest past* tim bolabasket puta yang mempunyai

rata-rata (27,16) dari 30 nilai maksimum yang telah di tentukan.

- Sedangkan pada tes *shooting 45° jump shoot*, bias mendapatkan nilai yang cukup lumayan yang mempunyai nilai rata-rata (22,41) dari 30 nilai maksimum. Hampir bias di katakana bernilai 70% dari maksimum.

- Pada tes *shooting free throw* dari 10 nilai maksimal yang telah di tentukan dalam norma penelitian, pada tim putra Cahaya Lestari Surabaya mempunyai rata-rata nilai *shooting* 70% yaitu (7,16) dari nilai maksimal. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kemampuan *shooting* dari tim bola basket putra Cahaya Lestari (CLS) cukup lumayan. Mungkin perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih agar bias mendapatkan nilai maksimal.

Saran

Saran yang diajukan dalam penelitian :

- Sesuai dengan penelitian yaitu rata-rata *dribble, passing, shooting* dan *free throw* dalam permainan bola basket berperan sangat penting, maka di harapkan pelatih lebih dapat memberikan model latihan fisik ataupun tehnik yang berhubungan dengan *dribble, passing, shooting* dan *free throw*, terutama pada latihan *shooting 45° jump shoot* sehingga akan di peroleh hasil dan prestasi yang baik dalam pertandingan nantinya.

- Untuk mempunyai kemampuan *dribble, passing, shooting* dan *free throw* yang baik dalam permainan bola basket di perlukan adanya keseriusan antara pelatih dan pemain dalam berlatih dan juga harus ada suatu komitmen yang baik antara pelatih dan pemain untuk menjadikan tim bola basket putra Cahaya Lestari Surabaya (CLS) menjadi lebih baik dan terus berprestasi.

- Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

Adha kurniawan Adi. 2014. *Jurnal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, Universitas Negeri Semarang, Surabaya

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

Ari sandika Gusti. 2017. *Perbandingan Ketepatan One Heand Set Shoot Dan Two Hand Shoot Pada Tembakan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket SMA N 1 TORUE*. Palu Sulawesi Tengah.

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

Apriliani, Seni. 2011. *Kontribusi Rasa Percaya Diri (Self Confidence) dan Power Lengan Terhadap 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).

Baduronidongran. 2013. *Upaya peningkatan belajar passing dalam permainan bola basket melalui keterampilan lempar tangkap bola*. Jurusan PGSD prodi PGSD UNIMED

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

Eka, Desy.2013. *suroey tehnik dasar dribble passing dan shooting juara 1 putri Developmrnt basketball league south-region 2012*. unesa

FIBA. 2012. *Peraturan resmi bolabasket*. Terjemahan oleh : PERBASI 2012. Jakarta

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. Surabaya : 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.kajianteor.com>,diakses 21 Januari 2017

Juan Suryadi Yusuf, Wibowo Ricky. 2017. *Model Latihan Dribble Bola Basket Umtuk Pemula*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Jenea Afandi della. 2018. *Analisis kemampuan Dribble passing dan shooting (1 point,2point, 3 point) baske ball*. Pendidikan kepelatihan olahraga. Unesa. Surabaya

Kosasi, Dani. 2008. *Fundamental basketball*. Karangturi Media. Semarang

Kurniawan, Candy. 2012. *Kemampuan tehnik Dribble, passing shooting antara club bolabasket MIX dan GAMA kab. Mojokerto*. Unesa

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian*. Unesa. Surabaya

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 Dalam pembelajaran 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. 1986. *Tes dan pengukuran 1-3*. Karunia Jaakarta Universitas Terbuka. Jakarta.

Nurhasan. 2003. *Tas dan pengukuran*. Surabaya.unesa

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar bolabasket*. Pakar Raya Pakarya Pustaka. Jakarta

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga plihan bolabasket*. Jakarta. Depdikbud.

Sugiono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.ALFABETA,cv. Bandung

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman penulisan skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya. Unesa