

Identifikasi teknik dasar bola basket untuk siswa SMK Muhammadiyah 2 Cikampek

Angga Teja Permana¹

Universitas Singaperbangsa Karawang
anggatejapermana19@gmail.com

Erikh Fahdli Saputra²

Universitas Singaperbangsa Karawang
erikhfahdlisaputra@gmail.com

Fahrudin³

Universitas Singaperbangsa Karawang
fahrudin@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah para Peserta didik yang ada di SMK Muhammadiyah 2 cikampek, Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai Teknik dasar bola basket selain itu untuk mencari peserta didik yang berbakat dalam permainan bola basket. Metode Pengabdian ini dilakukan dengan metode expositori dan praktek Lapangan dengan Pengumpulan data menggunakan 20 butir soal tes sumatif mengenai Teknik dasar bola basket selama 30 menit dengan metode pre test dan post test design. Hasil dari pengabdian ini adalah data yang di peroleh dengan menyebarkan kuisioner tes sumatif sebelum dan setelah di lakukan program pengabdian masyarakat ini. Hasil diperoleh dari 17 orang di peroleh nilai tertinggi dari data sebelum pengabdian adalah 85 dan nilai terendah 30 dan data setelah program pengabdian diperoleh hasil nilai skor tertinggi 100 dan nilai terendah dengan skor nilai 25. Dengan nilai rata-rata sebelum program pengabdian ini diperoleh nilai skor 60 dan setelah program pengabdian masyarakat diperoleh nilai skor rata-rata 88. Program pengabdian ini harus dilakukan secara continue di sekolah-sekolah untuk mencari pemain bola basket berbakat dari sekolah sehingga calon pemain masa depan bola basket di SMK Muhammadiyah 2 Cikampek mudah teridentifikasi melalui kegiatan ini.

Kata Kunci: Teknik, Basket , Identifikasi

Pendahuluan

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga tim yang sangat populer di seluruh dunia. Dalam permainan bola basket, dua tim yang terdiri dari lima pemain masing-masing saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang

lawan (FIZHAR, 2021). Permainan ini membutuhkan keahlian teknis, kekuatan fisik, dan strategi tim yang baik.

Bola basket dimainkan di lapangan yang datar dengan lantai yang terbuat dari kayu atau bahan sintetis. Lapangan bola basket memiliki ukuran standar yang panjangnya sekitar 28 meter dan lebar sekitar 15 meter. Di setiap ujung lapangan terdapat keranjang atau ring yang terbuat dari baja dan dilengkapi dengan jaring. Tinggi keranjang standar adalah 3,05 meter dari permukaan lantai, permainan bola basket yang membawa banyak manfaat fisik dan mental. Olahraga ini melatih kekuatan, kecepatan, ketahanan, keterampilan motorik, keterampilan koordinasi, dan keterampilan berpikir taktis. Selain itu, olahraga ini juga mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama tim, fair play, disiplin, dan kepercayaan diri. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang memiliki peran dan posisi masing-masing. Posisi pemain dalam bola basket biasanya terdiri dari pemain bertahan (defense) dan pemain menyerang (offense). Pemain bertahan bertanggung jawab untuk mencegah pemain lawan mencetak Point, sedangkan pemain menyerang bertanggung jawab untuk mencetak Point.

Aturan permainan bola basket ditetapkan oleh Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) dan National Basketball Association (NBA). Aturan-aturan tersebut mencakup berbagai aspek permainan, seperti durasi permainan, ukuran bola, jumlah pelanggaran yang diizinkan, waktu istirahat, dan banyak lagi. Pada awal permainan, kedua tim berusaha memenangkan "tip-off" yaitu melompat untuk mencapai bola yang dilempar ke udara oleh wasit. Tim yang memenangkan tip-off akan mendapatkan kesempatan untuk menyerang dan mencetak Point pertama (Lukyani & Agustina, 2020). Poin dalam bola basket bisa didapatkan dengan beberapa cara. Cara paling umum adalah dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap bola yang masuk ke dalam keranjang akan dihitung sebagai dua poin, kecuali jika bola tersebut dilempar dari luar garis tiga poin, maka akan dihitung sebagai tiga poin. Selain itu, pemain juga dapat mencetak poin dengan melakukan lemparan bebas (free throw) setelah mendapatkan pelanggaran dari pemain lawan. Selama permainan, pemain harus mematuhi berbagai aturan untuk mencegah pelanggaran. Beberapa pelanggaran umum dalam bola basket meliputi langkah lebih (traveling), gandaan bola (double dribble), menyentuh bola saat masih dalam permainan setelah melepaskannya, serta melakukan kontak fisik yang tidak diizinkan. Strategi dan taktik memainkan peran penting dalam bola basket. Setiap tim memiliki rencana permainan yang melibatkan penggunaan kekuatan pemain, serangan terkoordinasi, dan pertahanan yang efektif. Taktik seperti pick and roll, lay-up, three-point shooting, dan zona pertahanan sering digunakan dalam permainan bola basket (Prasetyo & Sukarmin, 2017).

Olahraga bola basket memiliki manfaat fisik dan mental yang signifikan. Secara fisik, permainan ini melibatkan gerakan intens, seperti lari, melompat, dribel, dan melempar, yang membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu, bola basket juga melatih keterampilan sosial, seperti kerjasama tim, komunikasi, kepemimpinan, serta sikap sportif dan fair play. Selain itu ada beberapa teknik dasar yang penting dalam bola basket seperti *dribbel* yaitu teknik mengontrol bola dengan memantulkannya ke lantai menggunakan tangan, lalu ada *passing* teknik melemparkan bola kepada rekan setim, selain itu *shooting* yang merupakan teknik melemparkan bola ke keranjang

lawan dengan tujuan mencetak point dan *rebound* teknik mengambil bola dari papan atau keranjang setelah ada lemparan yang gagal (Noviati, 2014).

Metode

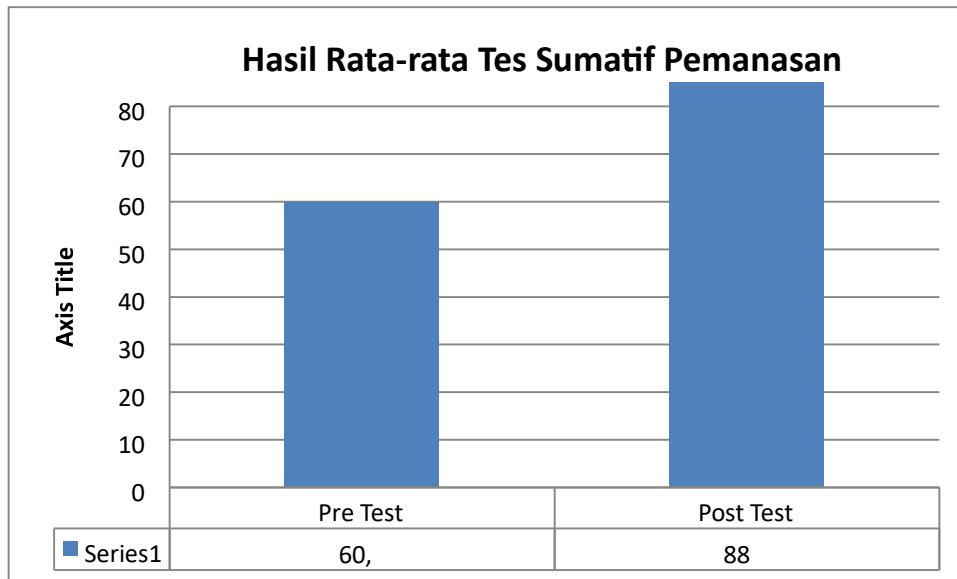
Metode dalam program pengabdian ini menggunakan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi Teknik dasar dalam bola basket sebelum melaksanakan metode ini dilakukan pre test kepada para peserta. Sasaran pada program pengabdian ini adalah peserta didik yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Cikampek yang berada di Kecamatan Cikampek Kabupaten Karawang dengan 17 orang peserta didik. Pengumpulan data menggunakan 20 butir soal tes sumatif mengenai Teknik dasar bola basket selama 30 menit dengan metode pre test dan post test design.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian ini adalah data yang di peroleh dengan menyebarluaskan kuisioner tes sumatif sebelum dan setelah dilakukannya program pengabdian masyarakat ini. Hasil diperoleh dari 17 orang di peroleh nilai tertinggi dari data sebelum pengabdian adalah 85 dan nilai terendah 30 dan data setelah program pengabdian diperoleh hasil nilai skor tertinggi 100 dan nilai terendah dengan skor nilai 25. Dengan nilai rata-rata sebelum program pengabdian ini diperoleh nilai skor 60 dan setelah program pengabdian masyarakat diperoleh nilai skor rata-rata 88.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat



Gambar.2 Diagram batang Hasil Tes sumatif mengenai pemahaman Pemanasan

Hasil diatas mengenai Identifikasi teknik dasar bola basket sangat penting dan dapat tanggapan yang positif dari para peserta didik. Kebutuhan pelatih dan pemain untuk memahami dasar yang benar untuk mencari pemain bola basket berbakat yang ada disekolah. Dengan adanya Identifikasi teknik dasar bola basket ini pelatih menjadi lebih mudah dalam pelaksanaan dilapangan.

Simpulan dan rekomendasi

Berdasarkan hasil dari program pengabdian masyarakat ini bawa masih diperlukan Identifikasi teknik dasar bola basket untuk mencari atlet berbakat dalam pengembangan ekstrakulikuler disekolah. Kemampuan memahami Teknik dasar bola basket sangat penting untuk mendapatkan atlet berbakat dengan Teknik kemampuan dasar akan sangat membantu kualitas tim basket sekolah yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Cikampek. Saran untuk kegiatan seperti ini tidak dilakukan oleh ekstrakulikuler bola basket saja namun diikuti oleh cabang olahraga lain untuk mendapatkan peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga permainan bola basket.

Daftar Pustaka

- FIZHAR, P. (2021). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII A MADRASAH TSANAWIYA NEGERI 1 KOTA PONTIANAK.*
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Noviati, D. (2014). *Aplikasi pendekatan pembelajaran taktis untuk meningkatkan hasil belajar bermain bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta tahun pelajaran 2013/2014.*
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–23.