

MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN

¹Novita Oktaviana, ²Osa Maliki, ³Narfangurohim

¹UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

²SMA N 2 SEMARANG

¹ nopitaoktaa@gmail.com, ²osamaliki@upgris.ac.id,

³narfangurohim11@guru.sma.belajar.id

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the game approach in improving students' basic basketball technical skills. The research method used is quasi-experimental with a quantitative approach. Data was collected through tests of basic basketball technical skills, namely dribbling, passing, shooting and defense, both before and after the intervention. The results of statistical analysis show that there is a significant increase in basic basketball technical skills in the experimental group compared to the control group. The gaming approach is proven to increase student engagement and motivation, allowing them to learn through hands-on experience and repetition of real game situations. The gaming approach not only improves technical skills but also strengthens tactical and teamwork skills. Overall, the results of this study indicate that the game approach can create a more inclusive and enjoyable learning environment, thereby increasing learning effectiveness and student achievement in basketball.

Keywords: Basketball, Basic Techniques, Game Methods

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan permainan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan teknik dasar bola basket, yaitu dribbling, passing, shooting, dan defense, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan teknik dasar bola basket pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pendekatan permainan terbukti meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, memungkinkan mereka belajar melalui pengalaman langsung dan pengulangan situasi permainan nyata. Pendekatan permainan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memperkuat keterampilan taktik dan kerjasama tim. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran dan prestasi siswa dalam bola basket.

Kata Kunci : Bola Basket, Teknik Dasar, Metode Permainan

A. Pendahuluan

Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, menawarkan berbagai manfaat bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Penguasaan teknik dasar bola basket seperti dribbling, passing, shooting, dan defense sangat penting bagi setiap peserta didik. Namun, tantangan dalam pembelajaran bola basket sering kali terletak pada pembelajaran dianggap monoton sehingga sebagai seorang tenaga pendidik perlu memikirkan cara agar bagaimana membuat peserta didik tetap termotivasi dan terlibat aktif. Pendekatan permainan atau game-based approach, dalam pembelajaran bola basket merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi tantangan ini.

Pendekatan permainan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan para peserta didik. Ini sesuai dengan penerapan game-based approach dalam bola basket, yang dapat mengatasi tantangan dalam mengajarkan keterampilan teknis dan taktis dalam suasana yang lebih menarik dan menyenangkan (Surendeleg, et al., 2016).

Pendekatan ini menekankan penggunaan permainan kecil atau situasi permainan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan teknis peserta didik secara alami dan menyenangkan. Menurut Rink (2010), pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik karena mereka lebih menikmati proses belajar yang lebih dinamis dan interaktif. Metzler (2011) juga menekankan bahwa pembelajaran melalui permainan membantu peserta didik mengembangkan keterampilan teknis secara alami dan efektif. Selain itu, Saichudin & Munawar (2019) menambahkan bahwa pendekatan permainan memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung dan pengulangan situasi permainan nyata, yang memperkuat pemahaman mereka tentang bagaimana teknik dasar diterapkan dalam konteks permainan sesungguhnya. Dengan cara ini, peserta didik dapat lebih menikmati proses pembelajaran, merasa termotivasi untuk terus mengembangkan potensi mereka dengan cara yang alami, sambil tetap merasa terhubung dengan tujuan dan

konteks pembelajaran yang lebih luas.

Pendekatan ini juga memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung dan kolaborasi dengan sesama, yang dapat memperkuat pemahaman mereka terhadap materi serta meningkatkan kemampuan sosial dan strategis. Beberapa permainan yang dapat digunakan dalam pendekatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Permainan Dribbling Relays: Permainan ini melibatkan dua tim yang bersaing untuk menyelesaikan dribble relay dalam waktu tercepat. Peserta didik harus menggiring bola melalui serangkaian rintangan atau kerucut, kemudian menyerahkan bola ke anggota tim berikutnya. Permainan ini membantu mengembangkan keterampilan dribbling dan kontrol bola.
- b. Passing Circle: Dalam permainan ini, peserta didik berdiri dalam lingkaran dan melempar bola ke peserta didik lain di dalam lingkaran dengan teknik passing yang berbeda (chest pass, bounce pass, overhead pass).

Tujuannya adalah untuk mempertahankan bola dalam gerakan tanpa membiarkannya jatuh ke tanah. Permainan ini meningkatkan keterampilan passing dan koordinasi antar peserta didik.

- c. Shooting Drills: Permainan ini melibatkan beberapa stasiun menembak di mana peserta didik harus menembak bola dari berbagai titik, seperti menembak dari jarak tertentu atau dalam waktu terbatas. Permainan ini membantu meningkatkan keterampilan shooting dan akurasi.
- d. Defensive Matches: Peserta didik dibagi menjadi dua tim dan bermain dalam permainan kecil di mana satu tim bertugas menyerang dan yang lain bertugas bertahan. Permainan ini fokus pada keterampilan bertahan seperti positioning, blocking, dan stealing. Ini membantu peserta didik memahami pentingnya strategi pertahanan.
- e. Small-sided Games: Permainan kecil yang melibatkan 3 vs 3 atau 4 vs 4 di lapangan kecil. Permainan ini memaksa peserta didik untuk menggunakan

keterampilan dasar dalam konteks permainan nyata dan membantu mereka belajar tentang spacing, teamwork, dan decision-making dalam situasi game yang lebih kecil.

Dengan memasukkan elemen kompetisi dan kolaborasi, pendekatan permainan tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan teknis tetapi juga memperkuat keterampilan taktik dan kerjasama tim sehingga meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran. Melalui artikel ini, kita akan mengeksplorasi bagaimana pendekatan permainan dapat diterapkan dalam pembelajaran bola basket, serta manfaat yang diperoleh dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain atau metode penelitian kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat serupa juga dikemukakan

oleh Suharsimi Arikunto (2000: 272) Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment khusus.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X-11 di SMA N 2 Semarang. Sampel penelitian terdiri dari 36 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok.

2. Prosedur Penelitian

- a. Persiapan: Penyusunan rencana pembelajaran dan materi permainan yang akan digunakan dalam latihan bola basket.
- b. Pretest: Dilakukan tes awal untuk mengukur keterampilan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan defense.
- c. Pelaksanaan Pembelajaran:
 - Kelompok eksperimen: Pembelajaran bola basket melalui permainan selama 2 minggu.
 - Kelompok kontrol: Pembelajaran bola basket dengan metode konvensional selama 2 minggu.
- d. Posttest: Tes akhir dilakukan untuk mengukur perubahan dalam

keterampilan teknik dasar bola basket peserta didik.

- e. Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui tes keterampilan, observasi, dan angket respon peserta didik terhadap pembelajaran yang diterima.

3. Instrumen Penelitian

a. Tes Dribbling:

- Deskripsi: Peserta didik diminta untuk menggiring bola melewati serangkaian rintangan atau kerucut dalam waktu tertentu.
- Metode Pengukuran: Waktu yang diambil peserta didik untuk menyelesaikan dribbling course diukur. Kesalahan seperti menjatuhkan bola atau menabrak rintangan juga dicatat.

b. Tes Passing:

- Deskripsi: Peserta didik diminta untuk melakukan berbagai jenis passing (chest pass, bounce pass, overhead pass) ke target yang telah ditentukan.
- Metode Pengukuran: Akurasi dan kecepatan passing dinilai berdasarkan seberapa tepat bola mencapai target dan jumlah passing yang berhasil dalam waktu tertentu.

c. Tes Shooting:

- Deskripsi: Peserta didik diminta untuk melakukan tembakan dari berbagai titik di sekitar area shooting yang telah ditentukan (misalnya, tembakan dari jarak dekat, jarak menengah, dan jarak jauh).
- Metode Pengukuran: Jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring dari sejumlah tembakan yang dilakukan dinilai. Kesalahan dan teknik tembakan juga diperhatikan.

d. Tes Defense:

- Deskripsi: Peserta didik diminta untuk menunjukkan keterampilan bertahan, seperti blocking, stealing, dan positioning dalam situasi permainan kecil.
- Metode Pengukuran: Efektivitas keterampilan bertahan dinilai berdasarkan kemampuan peserta didik dalam mencegah lawan mencetak poin, serta teknik bertahan yang diterapkan.

e. Observasi dan Penilaian Kualitatif:

- Deskripsi: Guru atau pelatih mengamati kinerja peserta didik selama latihan dan situasi permainan kecil untuk mengevaluasi keterampilan secara holistik.

- Metode Pengukuran: Penilaian kualitatif dilakukan berdasarkan keterlibatan peserta didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung, kerja sama tim, dan pemahaman taktik dalam permainan bola basket.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 36 peserta didik sekolah menengah pertama yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (dengan pendekatan permainan) dan kelompok kontrol (dengan metode konvensional). Data dikumpulkan sebelum dan sesudah melalui serangkaian tes keterampilan teknik dasar bola basket (dribbling, passing, shooting, dan defense).

1.2 Hasil Pretest dan Posttest

- a. Kelompok Eksperimen (Pendekatan Permainan)
 - Rata-rata nilai pretest: 65
 - Rata-rata nilai posttest: 85
- b. Kelompok Kontrol (Metode Konvensional)
 - Rata-rata nilai pretest: 70
 - Rata-rata nilai posttest: 75

2. Pembahasan

2.1 Peningkatan Teknik Dasar

Peningkatan signifikan terjadi dalam keterampilan dasar bola basket (dribbling, passing, shooting, dan defense) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode konvensional. Rink (2010) menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik karena mereka lebih menikmati proses belajar yang lebih dinamis dan interaktif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa belajar melalui permainan menghasilkan efek yang baik sehingga para peserta didik lebih merasa terlibat dan termotivasi.

2.2 Efektivitas

Pendekatan permainan memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung dan simulasi situasi permainan nyata. Metzler (2011) menekankan bahwa pembelajaran melalui permainan membantu peserta didik mengembangkan keterampilan teknis dengan cara yang lebih alami dan efektif. Dalam penelitian ini, peserta didik yang belajar melalui permainan kecil yang meniru situasi permainan

sesungguhnya menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan efektif dalam pembelajaran. Keterampilan yang lebih terasah dalam dribbling, passing, shooting, dan defense dibandingkan dengan peserta didik yang menggunakan metode konvensional pada umumnya.

2.3 Pengembangan Keterampilan Sosial dan Taktik

Selain keterampilan teknik dasar, pendekatan permainan juga memperkuat keterampilan taktik dan kerjasama tim para peserta yang terlibat langsung dalam pembelajaran. Saichudin & Munawar (2019) menyatakan bahwa melalui permainan, peserta didik dapat belajar strategi dan taktik permainan secara lebih efektif. Dalam penelitian ini, peserta didik dalam kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam berkoordinasi dengan tim dan menerapkan strategi permainan.

2.4 Respon Peserta didik

Respon peserta didik terhadap pendekatan permainan juga sangat positif. Mereka merasa lebih termotivasi dan menikmati proses

belajar, yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan mereka. Pendapat ini didukung oleh Rink (2010) yang menyatakan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket. Melalui penggunaan permainan kecil seperti Dribbling Relays, Passing Circle, Shooting Drills, Defensive Matches, dan Small-sided Games, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan dribbling, passing, shooting, dan defense secara menyenangkan.

Data yang dikumpulkan melalui pretest dan posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan teknik dasar bola basket pada kelompok eksperimen yang menggunakan pendekatan permainan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional.

Secara keseluruhan, pendekatan permainan dalam pembelajaran bola basket tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga keterampilan sosial dan taktik peserta didik. Pendekatan ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas pembelajaran dan prestasi peserta didik di bidang olahraga.

Educational Technology & Society.

Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2000. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Rink, J. E. (2010). Teaching physical education for learning. New York: McGraw-Hill.

Metzler, M. W. (2011). Instructional models in physical education. Boston: Allyn & Bacon.

Saichudin, A., & Munawar, M. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Bola Basket Modifikasi dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Luar Sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Bakalan Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara. Universitas Negeri Semarang.

Surendeleg, G., et al. (2016). "Game-based learning: A review of relevant literature." *Journal of*