



## PELATIHAN MODEL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Melvianus Selan<sup>1</sup>, Fredik Edison Nope<sup>2</sup>, Yahya Jecson Palinata<sup>3</sup>, Alventur Baun<sup>4</sup>, Jimmy Charter Atty<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received April 03, 2023

Approved April 08, 2023

#### Keywords:

Pelatihan,  
Model  
Keterampilan,  
Teknik Dasar Bola  
Basket

### ABSTRAK

Permainan yang memiliki berbagai unsur gerak yang ada didalamnya. Serangkaian gerakan yang ada dalam permainan bola basket merupakan berbagai teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan efisien. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk melaksanakan pelatihan model keterampilan bola basket bagi mahasiswa PJKR agar memudahkan mahasiswa dalam memahami dan mempraktekan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang berjumlah 28 orang. Tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut: tahapan persiapan dan tahapan pelatihan. Kegiatan pelatihan model keterampilan teknik dasar bola basket pada mahasiswa program studi PJKR-UKAW meliputi model ziq-zag dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur keterampilan dribbling bola basket. Model keterampilan passing bola basket menggunakan model memantulkan bola ke dinding tembok dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur keterampilan menolak, melempar, dan menangkap bola basket. Model keterampilan shot bola basket menggunakan model sasaran dengan tujuan pelatihan ini adalah mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring.

## ABSTRACT

*Games that have various elements of movement in them. A series of movements in a basketball game are various basic techniques that players must master in order to play basketball properly and efficiently. Mastering basic skills is the most important capital to win in a match. The purpose of this service activity is to carry out basketball skill model training for PJKR students to make it easier for students to understand and practice basic techniques in basketball games. This service activity was carried out on Physical Education Health and Recreation students totalling 28 people. The stages of service activities are as follows: preparation stage and training stage. Basketball basic technique skill model training activities for PJKR-UKAW study programme students include the zig-zag model with the aim of this training is to measure basketball dribbling skills. The basketball passing skills model uses a model of bouncing the ball against a wall with the aim of this training is to measure the skills of rejecting, throwing, and catching basketball. The basketball shot skill model uses a target model with the purpose of this training is to measure the accuracy and accuracy of shooting or putting the ball into the ring.*

---

© 2023 EJOIN

\*Corresponding author email: [melvianselan@gmail.com](mailto:melvianselan@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Masalah yang dialami yaitu saat perkuliahan, ditemukan bahwa rata-rata mahasiswa PJKR dalam melakukan teknik dasar permainan bola basket belum sesuai dengan langkah-langkah dalam proses pelaksanaannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan tentang model keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan masing-masing tim adalah mencetak skor/poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi lawan mencetak skor/poin (*Fédération Internationale de Basketball* (FIBA), 2018). Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum (Candra et al., 2019). Bola basket olahraga yang dicirikan oleh banyak dan beragam aktivitas kinesiologi dinamis yang kompleks yang dicirikan oleh sejumlah besar gerakan siklik dan asiklik (Candra dkk, 2022). Bola basket memiliki teknik dasar yang harus dikuasai, teknik dasar tersebut merupakan salah satu faktor mendasar agar tercapainya prestasi olahraga (Wang, Y., & Ma, J. 2013). teknik dasar bola basket terdiri 1) gerak menggiring bola, 2) gerakan mengoper menangkap bola, 3) gerakan menembak bola, 4) gerakan menangkap bola yang tidak memasuki ring basket, (Susanto dan Nurhasono, 2022).

Dalam teknik dasar bola basket terdapat 3 jenis yang harus dipelajari atau dikuasai diantaranya adalah (*passing*) mengumpan, (*shooting*) yang artinya menembak kering/keranjang, dan (*dribble*) menggiring atau bergerak dengan bola (Nurrochmah & Yusuf, 2021). Passing dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan dua tangan. macam-macam passing dengan dua tangan pada permainan bola basket yaitu *chest pass*,

*overhead pass*, dan *bounce pass*. Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Malik & Rubiana, 2019). Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran, jika kemampuan dan keterampilan teknik dasar dikuasai maka sangat memudahkan dalam mencapai tujuan baik itu latihan maupun pembelajaran.

Berdasarkan masalah, tujuan dan landasan teori yang ada sebagai dasar pengetahuan untuk dilakukannya pelatihan model keterampilan bola basket bagi mahasiswa PJKR agar memudahkan mahasiswa dalam memahami dan mempraktekan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang berjumlah 28 orang. Tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut: (a). Tahapan persiapan; Menyiapkan bahan dan alat berupa kapur tulis, kerucut peluit, stopwatch dan bola basket, (b). Tahapan pelatihan; mahasiswa akan diberikan penjelasan terkait model keterampilan teknik dasar basket berupa *dribble*, *passing* dan *shot*. Kegiatan pelatihan ini akan diinstruksikan oleh tim pengabdian kepada mahasiswa untuk dapat melaksanakan setiap item teknik dasar bola basket.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada mahasiswa program studi PJKR-UKAW dengan tahapan kegiatan pelatihan model keterampilan teknik dasar bola basket sebagai berikut:

### **1. Tahapan persiapan**

Bahan dan alat dalam pelatihan ini berupa kapur tulis yang digunakan untuk memberikan batasan daerah *passing* dan tanda jarak antara dinding dan testi yang akan melaksanakan teknik dasar tersebut. Kerucut digunakan bahan latihan dan berfungsi sebagai pembatas/rintangan bagi mahasiswa dalam melaksanakan *dribble* bola basket.

### **2. Tahapan pelaksanaan**

#### **a. Pelatihan model keterampilan *dribble* bola basket**

Model keterampilan *dribble* bola basket menggunakan model ziq-zag dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur keterampilan *dribbling* bola basket. Bahan dan alat: kerucut, peluit, stopwatch, dan kapur untuk membuat tanda, kerucut sebagai tantangan dengan zig-zag.

Pelaksanaan model ziq-zag, diberikan kesempatan kepada mahasiswa selama 30 detik dalam melewati rintangan demi rintangan. Mahasiswa sebelum melaksanakan tes, akan berdiri pada garis pembatas belakang (garis start) dengan memegang bola, apabila aba-aba Ya maka mahasiswa akan mengdribblekan bola melewati kerucut yang telah dipasangkan dengan cara zig-zag. Pengambilan skor, akan ditentukan oleh banyaknya rintangan yang berhasil dilewati.



**Gambar 1. Model zig-zag keterampilan *dribble* bola basket**

b. Pelatihan model keterampilan *passing* bola basket

Model keterampilan *passing* bola basket menggunakan model memantulkan bola ke dinding tembok dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur ketrampilan menolak, melempar, dan menangkap bola basket. Mahasiswa yang akan melakukan *passing* berdiri di belakang batas yang telah ditandai dengan jarak 3 meter dari dinding tembok sambil memegang bola. Aba-aba Yam aka mahasiswa akan melaksanakan *passing* selama 30 detik. Pengambilan skor dihitung sejak bola dilepaskan dari 2 tangan hingga waktu selesai.



**Gambar 2. Model memantulkan bola ke dinding tembok**

c. Pelatihan model keterampilan *shot* bola basket

Model keterampilan *shot* bola basket menggunakan model sasaran dengan tujuan pelatihan ini adalah mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk dapat menentukan posisi di depan ring, dan diberikan waktu selama 30 detik untuk melakukan *shot* bola basket ke ring. Pengambilan skor dihitung hanya untuk bola yang berhasil masuk ke dalam ring secara sah.



Gambar 3. Model sasaran keterampilan *shot* bola basket

Setiap teknik dasar dalam permainan bola basket haruslah dikuasai oleh setiap pemain, baik itu *dribble*, *passing* dan *shot*. *Dribble* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam bola basket dan penting untuk permainan individual dan tim. Kemampuan menggiring bola (*dribble*) merupakan suatu usaha membawa bola ke depan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu mampu menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dengan melewati beberapa kerucut yang sudah dipasang sebelumnya. Indikator keberhasilan menggunakan model ziq-zag dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur keterampilan *dribbling* bola basket pada suasana latihan lebih kondusif dan menarik bagi mahasiswa sehingga menjadi lebih termotivasi dalam latihan.

Teknik dasar *passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsure penentuan tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Model keterampilan *passing* bola basket menggunakan model memantulkan bola ke dinding tembok dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur ketrampilan menolak, melempar, dan menangkap bola basket. Melakukan *passing* haruslah dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan peluang memasukkan bola sebanyak-banyaknya. Kemampuan shooting merupakan suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin untuk melakukan tugas yang diberikan. Model keterampilan *shot* bola basket menggunakan model sasaran dengan tujuan pelatihan ini adalah mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan model keterampilan teknik dasar bola basket pada mahasiswa program studi PJKR-UKAW meliputi model ziq-zag dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur keterampilan *dribbling* bola basket. Model keterampilan *passing* bola basket menggunakan model memantulkan bola ke dinding tembok dengan tujuan pelatihan ini adalah untuk mengukur ketrampilan menolak, melempar, dan menangkap bola basket. Model keterampilan *shot* bola basket menggunakan model sasaran dengan tujuan pelatihan ini adalah mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan limpah terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan

dan Ilmu Pendidikan dan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi Tim untuk dapat melaksanakan pelatihan model keterampilan teknik dasar bola basket bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Candra Oki, dkk. 2022. Coaching Clinic Stretching and Collingdown At Mahameru Basketball Club Pekanbaru. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri* . ISSN: 2809-8889 (Print), 2809-8579 (Online) Vol.1, No.11. <https://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- [2] Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2018). *Official Basketball Rules*. (October), 98. Retrieved from <http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules.pdf>
- [3] MalikArief Abdul, RubianaIman. 2019. Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa . *Journal of S.P.O.R.TSport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, Vol. 3, No.2, Hal 79-84, ISSN 2620-7699. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/1238/0>
- [4] Nurrochmah, S., & Yusuf, E. A. (2021). Survei Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolabasket Pemain Putra Junior Kabupaten Ponorogo Tahun 2020. *Sport Science and Health*, 3(7), 451–466. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p451-466>
- [5] Susanto Yusuf Rifki & Nurharsono Tri. 2022. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Klub Putra Dukun Basketball Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport*. Vol.3 No. 1, Hal. 243-248. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- [6] Wang, Y., & Ma, J. (2013). Training of Basketball Referees in Basketball. *Journal of Theoretical and Information Technology*, 48 (2), 850–857