

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLABASKET  
PESERTA PUTRI UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
BOLABASKET UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana**



**Oleh  
Bhekti Lestari  
NIM 10601241045**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Putri Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Bhakti Lestari, NIM 10601241045 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juli 2014

Pembimbing,



Sridadi, M.Pd.

NIP. 19611230 198803 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditundanya yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 juli 2014

Yang menyatakan,



Bhakti Lestari

NIM. 10601241045

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Putri Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Bhekti Lestari, NIM 10601241045 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Agustus 2014 dan dinyatakan lulus.

### Dewan penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sridadi, M.Pd.	Ketua Penguji		13/9/2014
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		12/9/2014
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Penguji I (Utama)		11/9/2014
Aris Fajar P., M.Or.	Penguji II (Pendamping)		11/9/2014

Yogyakarta, September 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 01 001

## **MOTTO**

1. Menghargai waktu, pikiran dan tenaga karena dari tiga hal tersebutlah sebuah kesempatan emas tercipta. (penulis)
2. Ketika suatu hal yang mustahil maka dengan ketulusan do'a akan menjadi suatu keajaiban dari-Nya . (penulis)

## **PERSEMBAHAN**

1. Ibu Supriyati (Almh), pengorbanan, do'a, dukungan dan kasih sayang yang selalu menguatkan hingga detik terakhirnya dan inilah yang paling beliau tunggu-tunggu akhirnya terwujudkan
2. Bapak Tiknodiharjo, pemberi tantangan hidup
3. Adikku Dwi Yullastuti yang selalu menyemangati dan memberi dukungan
4. Segenap saudara yang sangat berperan dalam kehidupan saya sehingga saya dapat melangkah sejauh ini

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLABASKET  
PESERTA PUTRI UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
BOLABASKET UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA**

Oleh

Bhekti Lestari

NIM 10601241045

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum maksimalnya prestasi yang diraih oleh Unit Kegiatan Mahasiswa bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta dalam mengikuti kompetisi regular daerah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah peserta putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta atas dasar keaktifannya. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *AAHPERD Basbetsball Test* dari Bradford N. Strand dan Rolane Wilson (1993) berupa *battery test* terdiri dari empat item tes yaitu: *speed spot shoot*, *passing*, *control dribble* dan *defensive movement*. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97. Teknik analisis data statistic dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 2 orang (10%) dinyatakan Baik Sekali, 3 orang (15%) dinyatakan Baik, 9 orang (45%) dinyatakan Cukup, 5 orang (25%) dinyatakan Kurang dan 1 orang (5%) dinyatakan Kurang Sekali.

Kata kunci: *keterampilan dasar bolabasket, peserta putri*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini, yang dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar karena adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta,
2. Bapak Rumpis Agus S., MS. selaku Dekan FIK UNY yang telah berkenan memberikan fasilitas dan sarana prasarana hingga proses studi dapat berjalan dengan baik dan lancar,
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian,
4. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang membangun selama menuntut ilmu di FIK UNY.
5. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan masukan-masukan yang sangat membangun,

6. Bapak Budi Aryanto dan Mas Ryan yang telah membantu dan memberikan saran untuk menyelesaikan penelitian ini,
7. Pelatih dan manajemen UKM bolabasket UNY: Pak Budi, Fadly, Muhaimah, Citra yang telah memberikan rekomendasi anak latihnya sebagai *testee* dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini,
8. Peserta UKM Bolabasket putri “Kuda Hitam” UNY yang telah menjadi *testee* dalam penelitian saya dan tim terbaik saya di UNY
9. Sahabat-sahabat saya: Anissaul, Jatu, Rini, Intan, Agil, Tarida, Sundah, Fatimah, Nury, Putri, Among, Syahrial, Noviya, Mettasari
10. Teman-teman dan tim pelatih sepak bola divisi futsal putri UNY
11. Teman-teman PJKR A 2010, terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, penulis ucapkan terima kasih.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Yogyakarta, 24 juli 2014

Penulis,  
  
Bhékti Lestari

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Batasan masalah.....	6
D. Rumusan masalah .....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi teori	
1. Hakikat permainan bolabasket.....	8
2. Hakikat keterampilan.....	12
3. Hakikat keterampilan dasar bolabasket.....	14
4. Hakikat Unit Kegiatan Mahasiswa.....	30
5. Profil UKM Bolabasket putri UNY.....	31

B. Penelitian yang relevan.....	32
C. Kerangka berpikir .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain penelitian.....	35
B. Definisi operasional variabel penelitian.....	35
C. Populasi dan sampel penelitian.....	36
D. Instrumen dan teknik pengumpulan data .....	37
E. Teknik analisis data.....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi hasil penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	55

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi hasil penelitian.....	58
C. Keterbatasan penelitian.....	58
D. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA .....	60
----------------------	----

LAMPIRAN .....	62
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus kategori kemampuan dasar bermain bolabasket.....	46
Tabel 2. Kategori tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM bolabasket putri UNY.....	48
Tabel 3. Kategori item <i>speed spot shoot test</i> .....	49
Tabel 4. Kategori item <i>passing test</i> .....	51
Tabel 5. Kategori item control <i>dribble test</i> .....	52
Tabel 6. Kategori item <i>defensive movement test</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.. Posisi memegang bola.....	19
Gambar 2. Perkenaan bola pada telapak tangan.....	19
Gambar 3. Lemparan tolakan dada dengan dua tangan.....	21
Gambar 4. Lemparan pantulan.....	21
Gambar 5. Lemparan di atas kepala dengan dua tangan.....	22
Gambar 6. Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan.....	23
Gambar 7. Lemparan samping.....	24
Gambar 8. Lemparan kaitan.....	25
Gambar 9. Posisi bola dalam teknik menembak.....	26
Gambar 10. Teknik menggiring bola.....	29
Gambar 11. Teknik memoros.....	30
Gambar 12. Bagan desain penelitian.....	35
Gambar 13. Lapangan pelaksanaan <i>speed spot shoot test</i> .....	39
Gambar 14. Pola di tembok untuk pelaksanaan <i>passing test</i> .....	41
Gambar 15. lapangan pelaksanaan <i>control dribble test</i> dengan tangan nondominan kanan.....	42
Gambar 16. lapangan pelaksanaan <i>control dribble test</i> dengan tangan nondominan kiri.....	43
Gambar 17. Lapangan pelaksanaan <i>defensive movement</i> .....	44
Gambar 18. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar bermain boabasket peserta putri UKM Bolabasket UNY.....	48
Gambar 19. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar <i>speed spot shoot</i> ....	50
Gambar 20. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar <i>passing test</i> .....	51

Gambar 21. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *control dribble test*...53

Gambar 22. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *defensive movement test*.....54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	63
Lampiran 2. Surat keterangan telah Melakukan Penelitian di UKM.....	64
Lampiran 3. Petunjuk Instrumen.....	65
Lampiran 4. Hasil mentah <i>AAHPERD Basketball Test</i> .....	71
Lampiran 5. Hasil olahdata menggunakan <i>T-Score</i> .....	72
Lampiran 6. Kategori tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket.....	73
Lampiran 7. Penghitungan kategori keseluruhan.....	74
Lampiran 8. Penghitungan kategori <i>speed spot shoot test</i> .....	75
Lampiran 9. Penghitungan kategori <i>passing test</i> .....	76
Lampiran 10. Penghitungan kategori <i>control dribble test</i> .....	77
Lampiran 11. Penghitungan kategori <i>defensive movement test</i> .....	78
Lampiran 12. Dokumentasi penelitian.....	79
Lampiran 13. Surat keterangan pengujian stopwatch.....	81
Lampiran 14. Surat keterangan pengujian alat ukur panjang.....	83

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket adalah permainan yang sudah lama populer di Indonesia terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Kepopuleran permainan bolabasket juga dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan bola basket yang digelar dari tingkat daerah sampai internasional. Permainan ini sangat menarik dan menyenangkan untuk dimainkan walaupun hanya sekedar bertujuan untuk rekreasi maupun yang bersifat prestatif.

Badan organisasi bolabasket dunia adalah FIBA (*Federation International Basketball Association*) dan induk bolabasket di Indonesia adalah PERBASI (Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia). Kejuaraan bolabasket yang disponsori oleh Perbasi secara langsung pada umumnya akan berlanjut tingkatannya dari daerah sampai internasional bagi tim yang juara atau bagi atlet yang berbakat. Di tingkat daerah sering dilaksanakan kejuaraan-kejuaraan yang mempertandingkan antar kelompok umur tingkat pelajar antar sekolah atau mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi dalam satu daerah. Di tingkat perguruan tinggi secara rutin dilaksanakan Pekan Olahraga Mahasiswa (POMDA) yang pelaksanaannya dua tahun sekali. Kejuaraan ini mempertandingkan tim dari beberapa perguruan tinggi dalam satu daerah. Kemudian sebagai kelanjutan tingkat daerah diselenggarakan kejuaraan regional yang mempertemukan tim dari beberapa daerah dalam satu *region* dan berlanjut ke tingkat nasional yang

pesertanya mencakup keseluruhan tim dalam lingkup nasional. Setelah kejuaraan nasional diselenggarakan pula kejuaraan se-ASIA yang pesertanya berasal dari Negara-negara di Asia. Kelanjutannya adalah kejuaraan tingkat internasional seperti *Olympiade*. Di luar kejuaraan yang disponsori oleh PERBASI, pada tingkat pelajar dan mahasiswa juga sering digelar kejuaraan tahunan yang diselenggarakan oleh sekolah, universitas atau suatu perusahaan. Di tingkat perguruan tinggi misal; Liga Mahasiswa dan *Campus League* yang diselenggarakan setiap satu tahun sekali dan dilaksanakan dengan tingkatan daerah kemudian regional dan puncaknya adalah nasional.

Seiring populernya olahraga bolabasket di perguruan tinggi memicu munculnya tim-tim baru yang semakin memperketat persaingan di setiap kompetisi. Di Indonesia sendiri prestasi sebagai juara dalam kejuaraan antar daerah sering diraih oleh tim-tim dari wilayah barat khususnya dari DKI dan Jawa Barat baru setelah itu disusul tim dari Jawa Timur dan Jawa Tengah. Sementara itu dalam kejuaraan antar perguruan tinggi masih didominasi oleh perguruan tinggi dari wilayah Jawa Barat, DKI Jakarta dan Jawa Timur.

Tim daerah atau atlet daerah sering mendominasi tim perguruan tinggi dimana atlet tersebut berasal, kecuali atlet yang merantau untuk mengejar akademik atau prestasi karena perguruan tinggi di daerahnya kurang sesuai. Biasanya, atlet-atlet potensial yang berasal dari daerah yang kurang maju dalam prestasi bolabasketnya akan melanjutkan studi di Ibu

Kota Jakarta, Jawa Barat atau kota-kota besar lainnya. Sementara itu di DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) yang memiliki banyak perguruan tinggi swasta dan negeri masih sering terjadi penumpukan kekuatan atau dominasi atlet daerah dalam satu perguruan tinggi. Penumpukan kekuatan atau dominasi atlet di Yogyakarta sendiri belum cukup menorehkan prestasi yang berarti ketika sudah melangkah di tingkat nasional. Komposisi tim yang sering diisi oleh pemain yang sama dari tahun ke tahun khususnya untuk tim putri dengan mudah dapat ditebak, padahal perguruan tinggi di Yogyakarta tidak kalah jumlahnya dengan perguruan tinggi di Jawa Barat dan DKI Jakarta begitu pula dengan jumlah mahasiswanya.

Permainan bolabasket yang sangat digemari dan diminati oleh mahasiswa ini ditampung dalam suatu wadah atau organisasi. Di Universitas Negeri Yogyakarta organisasi atau wadah untuk menyalurkan bakat dan minat mahasiswa dalam bidang olahraga bolabasket ditampung dalam bentuk UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Bolabasket. Pelaksanaan unit kegiatan ini dipisahkan antara peserta putri dan putra. Jadwal latihan UKM Bolabasket UNY dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pada pukul 15.30 – 17.00 WIB di lapangan bolabasket luar ruang (*outdoor*) FIK UNY.

Peserta UKM bolabasket putri secara keseluruhan berjumlah 25 orang di tahun ajaran baru 2013. Sebanyak 19 orang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, 4 orang dari Fakultas Ilmu Sosial dan 2 orang dari

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Berdasarkan komposisi tersebut tim putri UNY seharusnya pantas untuk menjadi juara dalam kejuaraan tingkat daerah di Yogyakarta karena salah satu faktor kuatnya adalah seleksi masuk di FIK UNY melalui tahap tes akademik dan praktek. Tes praktek masuk FIK standart tes kebugaran jasmani, kecuali prodi PKO yang mewajibkan tes khusus yakni tes kecabangan yang digeluti oleh calon mahasiswa dimana nantinya akan dipelajari lebih spesifik saat perkuliahan.tetapi pada kenyataannya prestasi tim putri UNY masih sulit untuk menembus tingkat nasional mewakili DIY. Prestasi tim putri UNY tingkat daerah dalam rentang tahun 2010 – 2014 selalu di peringkat 3 dan 4, untuk regional Jateng – DIY masih belum bisa menembus 5 besar.

Dilihat dari sarana prasarana pendukung bisa dibilang sudah mencukupi. Ketika mendekati kejuaraan, tim putri UNY sering menambah jadwal latihan di luar jadwal UKM seperti hampir setiap pagi pukul 06.00 – 08.30 WIB atau sore di hari lain selain Selasa dan Jum'at dan terkadang malam hari pukul 19.00 – 21.00 WIB. Tim pelatih untuk tim putri UNY saat ini yaitu seorang dosen bidang kepelatihan bolabasket di prodi PKO FIK UNY dibantu oleh pelatih lulusan PKO FIK UNY yang memiliki pengalaman melatih cukup baik, keduanya tidak bisa diragukan lagi. Materi latihan yang diberikan cukup variatif baik pada saat sesi latihan teknik dasar maupun taktik dan strateginya.Teknik dasar sangat dibutuhkan oleh setiap pemain baik yang sudah professional maupun

amatir. Teknik dasar yang paling mendasar adalah teknik dasar menembak (*shoot*), mengoper (*passing*) dan menggiring (*dribble*). Materi teknik dasar yang diberikan pada peserta putri UKM Bolabasket UNY mayoritas merupakan teknik dasar lanjutan. Mengenai taktik, para peserta putri biasa dilatih untuk mengembangkan dari strategi yang diberikan oleh pelatih. Namun terkadang para peserta putri mengalami kesulitan pada saat pelaksanaannya ketika berlatih ataupun bertanding.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Putri Universitas Negeri Yogyakarta dalam Bermain Bolabasket”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Peserta putri UKM Bolabasket UNY memiliki latar belakang kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan dan kecepatan yang baik namun masih sulit berprestasi dalam kompetisi reguler yang diselenggarakan oleh PERBASI baik tingkat daerah maupun kelanjutannya
2. Belum diketahui secara rinci kondisi fisik, mental, teknik dasar dan taktik strategi yang dimiliki oleh peserta putri UKM Bolabasket UNY

3. Perlu diberikan tes keterampilan dasar bermain bolabasket supaya peserta putri UKM Bolabasket UNY mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasarnya

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta putrid unit kegiatan mahasiswa bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta unit kegiatan mahasiswa bolabasket putri Universitas Negeri Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa dalam bidang olahraga bolabasket khususnya pada keterampilan dasar bermain bolabasket dan bagi para guru pendidikan jasmani

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa

Mengetahui pentingnya keterampilan dasar bermain bolabasket dan dapat memperbaiki serta meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket yang selama ini dimiliki.

- b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Hakikat permainan bolabasket

###### a. Sejarah lahirnya bolabasket

Permainan bolabasket berasal dari Amerika dan diciptaan oleh seorang guru pendidikan jasmani. Permainan ini sangat cepat berkembang karena permainannya yang menarik dan menyenangkan serta dapat dimainkan oleh semua kalangan usia.

*“Basketball was born when James Naismith, a physical education teacher at Springfield (Massachusetts) College, secured the first hoop—a peach basket—to the balcony 10 feet above a gymnasium floor. The game originated to keep athletes interested and in shape during the winter”, (Brandon N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 95).*

“Bolabasket diciptaan ketika James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di Perguruan Tinggi Springfield (Massachusetts), pertama kalinya mendapati lingkaran keranjang persik 10 kaki di atas lantai ruang olahraga. Pada awalnya permainan ini untuk menjaga atlet tetap tertarik dan menjaga kondisi selama musim dingin”, (Brandon N. Strand dan Rolayne Wilson, 1993: 95).

Menurut Machfud Irsyada (2000: 1-2), permainan bolabasket pertama kali diciptakan di Amerika oleh Dr. James A. Naismith, seorang guru pendidikan jasmani pada perkumpulan

YMCA (*Young Men's Christian Association*) tahun 1891 yang berasal dari Springfield Massachusetts. Gagasan menciptakan permainan baru ini disebabkan oleh merosotnya keanggotaan dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan YMCA. Hal ini disebabkan karena para anggota menjadi agak bosan dengan latihan-latihan olahraga senam yang kaku juga karena kebutuhan olahraga yang menarik di saat musim dingin. Dari ide tersebut timbul gagasan untuk menyusun kegiatan olahraga permainan baru yang dapat dimainkan dalam ruangan tertutup di sore hari. Karena dilakukan di dalam gedung maka timbul suatu pemikiran bahwa permainan itu hendaknya tidak mengandung unsur menendang dan menjegal. Untuk itu perlu menghilangkan gawang sebagai sasaran bola dan diganti dengan keranjang yang tempatnya di atas sehingga arah bola harus membentuk parabola.

Dewasa ini, bolabasket menjadi olahraga yang berkembang paling pesat di dunia. Beberapa alasannya menurut Hal Wissel (1996:1-2) adalah sebagai berikut:

- 1) Bolabasket adalah olahraga tontonan terkenal khususnya di TV. Penayangan pertandingan NBA ke seluruh dunia dan pertandingan antar universitas baik diikuti oleh pria maupun wanita telah mempengaruhi banyak orang untuk ikut serta dalam olahraga ini.
- 2) Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan pada semua musim. Hampir 40% permainan dilakukan di luar ruangan pada tempat yang tidak terorganisasi.

- 3) Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dengan bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi. Partisipasi di antara pemain tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain bolabasket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain, dan grup pendukung wanita telah membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita.
- 4) Di luar Amerika Serikat bolabasket telah berkembang dengan cepat dan pertandingan internasional bahkan lebih menggelorakan lagi dan peran serta dalam olahraga itu. Keikutsertaan para pemain NBA pada kompetisi olimpiade tahun 1992 sangat mempengaruhi popularitas bolabasket, sebuah permainan yang sudah dimainkan di seluruh penjuru dunia. Sekarang ini terdapat federasi-federasi bolabasket di hampir 200 negara.
- 5) Kompetisi bolabasket unik, karena tidak seperti olahraga lain, ia mudah dimodifikasi. Meskipun hampir semua kompetisi terorganisir, bolabasket memakai tim dengan 5 pemain, namun kompetisi bolabasket yang tidak terorganisir dapat dimainkan mulai dari satu lapangan penuh dengan 5 pemain per tim hingga setengah lapangan dengan 3, 2 atau 1 pemain per tim. Perkembangan pesat terjadi pada turnamen bolabasket terorganisir dengan 3 pemain per tim. NBA mensponsori Turnamen NBA *Hoop It Up* di sekitar 60 negara. Ada lagi perkembangan lain yang lebih pesat yaitu: kompetisi individual berupa free shooting dan kontes shooting lainnya yang disponsori oleh sekolah, klub dan organisasi lainnya.
- 6) Bolabasket dapat dimainkan sendirian. Yang dibutuhkan Cuma bola, ring basket, sebidang tanah kosong (*driveway* atau tempat bermain), dan khayalan anda untuk menciptakan permainan kompetitif yang tidak dapat dilakukan pada olahraga lainnya.

b. Peraturan permainan bolabasket

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 9), permainan bolabasket dimainkan di lapangan yang datar dan keras bisa beralaskan tanah yang keras, lantai papan atau semen. Dalam permainan bolabasket lapangan yang digunakan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 meter dan lebarnya 15 meter. Bola yang digunakan dalam permainan bolabasket berukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 milimeter dan 567-650 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bolabasket putra sedangkan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 milimeter dan berat 510-567 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bolabasket putri.

Menurut FIBA (2010: 1-4), ring basket setinggi 3,05 meter. Daerah tembakan untuk mencetak tiga angka adalah sebuah busur dengan jari-jari 6,75 meter yang diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan. Lapangan permainan dibatasi oleh *endline* dan *sideline*. Garis *free throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 meter dari sisi dalam *enline* dan panjangnya 3,60 meter.

Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit. Periode perpanjangan waktu digunakan pada waktu hasilnya seri. Lama pertandingan biasanya disesuaikan dengan umur pemain. Jam pengukur waktu dihentikan antara perempatan atau paruh waktu,

selama istirahat, ketika bola keluar, dan ketika tembakan bebas dilakukan. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan, para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena pemainnya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat. Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka (John Oliver, 2003: viii).

Tujuan utama permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang benar. Pada dasarnya seorang pemain basket harus menguasai teknik dasar bermain bolabasket agar dapat mengembangkan permainannya.

Prinsip yang mendasar dalam permainan bolabasket ini ialah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah dipelajari. Aturan main dalam permainan ini ialah bola tidak boleh dibawa lari, dengan kata lain bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan atau dioperkan teman seregunya, dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan. Disamping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket)nya tidak kemasukan bola (Machfud Irsyada, 2000:7).

Permainan ini berlangsung selama 4 quarter dan setiap satu quarter berdurasi 10 menit. Masing-masing tim yang bermain di

dalam lapangan berjumlah 5 orang dengan 7 orang lagi sebagai cadangan.

## **2. Hakikat keterampilan**

Aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2006: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Pada hakikatnya manusia sangat membutuhkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam hidupnya (Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, 2006: 59).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000:68), "keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa

memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.”. Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, dan 3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70).

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu 1) keterampilan lokomotor, 2) keterampilan non lokomotor, dan 3) keterampilan manipulatif.

Berdasarkan beberapa kajian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk mencapai hasil dari suatu penampilan yang dipengaruhi oleh faktor latihan, individu dan situasional. Pada pelaksanaan latihan dibutuhkan ketepatan dan terukur.

### 3. Hakikat keterampilan dasar bolabasket

Menurut Dany Kosasih (2008: 1-5), teknik dasar permainan bolabasket terbagi menjadi 6 yaitu a) Dasar *Body Control*, b) *Moving Without The Ball*, c) *Ballhandling*, d) *Passing And Catching*, e) *Dribbling*, dan f) *Shooting*.

#### a. Dasar *Body Control*

Olah kaki atau gerakan kaki (*footwork*), yaitu keterampilan penguasaan gerak kaki di dalam melakukan *start* dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan dan cepat merubah arah gerak baik dalam pertahanan maupun dalam penyerangan.

#### b. *Moving Without the Ball* (Pergerakan Tanpa Bola)

Menurut Dany Kosasih (2008:14):“Pergerakan tanpa bola harus dipahami oleh setiap pemain. Inti dari pergerakan tanpa bola adalah mengelabui atau memperdaya *defender*”.

Lebih lanjut disebutkan pula oleh Dany kosasih (2008: 14-16) beberapa pergerakan tanpa bola yaitu 1) *V-cut*, 2) *Front and rear cut*, 3)*decoy moves*, 4) *shoot moves*, dan 5) *assigned moves*.

##### 1) *V-cut*

Adalah gerakan zig zag merubah arah yang membentuk huruf “V” yang dilakukan dengan penempatan berat badan pada kaki yang berlawanan pada arah yang diinginkan.

2) *Front and rear cut*

Merupakan gerakan lanjutan setelah memberi operan ke temannya kemudian memanfaatkan kelengahan penjaga lalu melakukan *cutting* ke arah ring dengan maksud menerima operan kembali. Gerakan ini sering disebut gerakan *give and go*.

3) *Decoy move*

Adalah gerak tipuan dengan gerakan mata dan suara dengan tujuan menyibukkan *defender* sehingga konsentrasi terganggu.

4) *Shoot moves*

Adalah gerakan tipuan yang dilakukan oleh seorang *rebounder* di bawah ring agar dapat menempati posisi yang menguntungkan untuk mendapatkan bola *rebound* yang *ditembakkan ke ring*.

5) *Assigned moved*

Adalah otoritas gerakan seorang pemain di dalam lapangan (setelah diberikan instruksi oleh pelatih) seperti *cutting* lalu masuk ke daerah tengah setelah melakukan *jump ball*, *out of bounds*, *free throw* dan *set pattern*.

Adapun gerak dasar tanpa bola menurut Machfud Irsyada (2000:17), meliputi: bergerak maju, bergerak mundur, bergerak samping kiri, bergerak samping kanan, melompat dan meloncat.

c. Penguasaan Bola (*ball handling*)

Adalah kemampuan untuk menguasai bola. Latihan *ball handling* tidak harus dengan ritme cepat, yang harus ditekankan adalah melakukannya dengan benar dan *timing* yang tepat.

Sementara itu menurut Keven A. Prusak (2005: 25), *ball handling* (kontrol bola dan olah bola) merupakan keterampilan yang paling mendasar dari semua keterampilan yang lain yang dipelajari dengan memainkan bola dalam posisi diam lalu bergerak dan berinteraksi dengan pemain lain.

d. Mengoper dan Menangkap Bola (*passing and catching*)

Lemparan atau operan (*passing*) ada beberapa jenis yaitu: 1) *chest pass*, 2) *bounce pass*, 3) *overhead pass*, 4) *baseball pass*, 5) *one-hand push/shoulder pass*.

Menangkap bola (*catching*) prinsipnya adalah menjemput bola. Berikut ini pergerakan tangan dan kaki menurut Dany Kosasih (2008:33-34) pada saat menerima bola:

Gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi:

- 1) *Two Hands Up*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan.
- 2) *Two Hands Down*, yakni posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke bawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas.
- 3) *Block and Truck*, yakni gerakan tangan jika *passing* melebar dari target. Penerima bola harus mengambil satu langkah *pivot* dan menggapai bola dengan 1 tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.

Gerakan kaki saat akan menerima bola dapat dibagi menjadi 2 (dua) bagian, yakni:

- 1) Gerakan kaki saat menerima bola dengan hitungan 2(dua) atau *one two step* dimana salah satu kaki mendarat lebih dulu, kemudian kaki kedua mendarat untuk keseimbangan tubuh kita.
- 2) Gerakan kaki saat menerima bola dengan hitungan 1 (satu) atau *jump stop* dimana kaki kedua-duanya mendarat bersama-sama dengan gerakan sedikit melompat kedepan atau kesamping.

e. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola juga merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket. Menurut Dany Kosasih (2008: 38): “*Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan bola”.

Beberapa tipe *dribble* menurut Dany Kosasih (2008: 40-44) yaitu: *Low Dribble, Power Dribble, Speed Dribble, Change of Pace Dribble, Crossover Dribble, Head and Shoulders Move, Head and Shoulders Crossover Move, Reverse/spin Dribble, Back Dribble, Behind the Back Dribble, dan Between the Legs Dribble.*

f. Menembak (*shooting*)

Menembak (*shooting*) adalah *skill* dasar bola basket yang digunakan untuk mencetak angka.

Dany Kosasih (2008: 47) menyebutkan istilah teknik menembak dalam bola basket yang sangat penting untuk diajarkan sejak dini yakni BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow through):

B (*Balance*) : keseimbangan tubuh dengan menekuk lutut

E (*Eyes*) : fokus pada target yakni ring

E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal

F (*Follow Through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring

Beberapa poin penting tentang menembak yang harus diperhatikan oleh pemain disampaikan pula oleh Sonny Smith yang dikutip oleh Jerry Krausse (1994:126-127) berikut ini:

1) *Feet* (kaki) : kaki saat berdiri lebarnya sejajar dengan bahu untuk menciptakan keseimbangan

2) *Knees* (lutut) : menekuk lutut kemudian meloncat, semakin tinggi loncatan maka akan semakin dekat untuk mencetak poin

3) *Elbow* (siku) : siku berada satu garis dengan ujung kaki, karena ujung kaki satu garis pula dengan titik tengah ring.

4) *Wrist* (pergelangan tangan) : pergelangan tangan mengongkang lalu mendorong bola ke atas dan melepan bola

5) *Grip* (pegangan) : pegangan jari-jari tangan pada titik tengah bola sejak bola *didribble*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 12-41) teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah a) cara memegang bola, b) lemparan, c) menembak, d) menggiring, dan e) memoros

a) Cara memegang bola

Cara memegang bola dalam permainan bolabasket dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan, akan tetapi lebih baik memegang bola dengan dua tangan, agar posisi bola dapat dikuasai dengan baik. Memegang bola merupakan kunci keberhasilan seorang pemain melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik. Adapun cara memegang bola dengan dua tangan, posisi telapak tangan merupakan corong besar dengan posisi bola di melekat di telapak tangan atas, jari-jari membuka lebar dengan posisi rileks, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola, menghadap ke arah tengah ke depan.



Gambar 1. posisi memegang bola      gambar 2. Perkenaan bola pada telapak tangan

Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 12)

b) Lemparan

Terdapat beberapa jenis lemparan dua tangan dan satu tangan dalam permainan bolabasket menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14-22) yaitu: 1) lemparan tolakan dada dengan dua tangan, 2) lemparan pantulan, 3) lemparan di atas kepala dengan

dua tangan, 4) lemparan ayunan bawah dengan dua tangan, 5) lemparan samping dengan satu tangan, dan 6) lemparan kaitan.

1) Lemparan tolakan dada dengan dua tangan

Lemparan atau operan tolakan dada dengan dua tangan merupakan lemparan yang sangat efektif dan 80% sering digunakan dalam permainan bolabasket. Lemparan ini dilaksanakan apabila teman tidak dijaga ketat oleh lawan.

Berikut ini adalah tahapan pelaksanaan lemparan tolakan dada menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14-15):

- (a) pegangan bola sesuai dengan yang telah durakan diatas
- (b) siku ditekuk terletak di samping badan, aturlah sedemikian rupa sehingga bola terletak di depan dada dengan jarak tidak terlalu jauh atau terlalu dekat dengan dada
- (c) posisi kaki dapat sejajar atau salah satu di depan
- (d) lutut sedikit ditekuk, agak memperoleh titik berat di antara kedua kaki
- (e) badan sedikit condong ke depan, dengan posisi rileks serta memperoleh keseimbangan
- (f) lemparan dimulai dengan sedikit menarik bola ke arah dada untuk memperoleh awalan lemparan. Kemudian tolak bola lurus ke depan dengan kedua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga posisi jari-jari tangan menghadap ke bawah. Lecutan pergelangan tangan dapat menambah kekuatan lempar serta penegasan arah lempar
- (g) bagi pemula, apabila jarak lemparan agak jauh gerakan pelurusan tangan dapat dibantu dengan gerakan kaki maju ke depan dan ke belakang. Jika telah memperoleh penguasaan dan penyesuaian gerakan kaki tidak diperlukan dalam melakukan lemparan
- (h) arah lemparan setinggi dada atau di antara pinggang dan bahu penerima bola

- (i) bersama dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan yang diikuti oleh pergerakan kaki



Gambar 3. lemparan tolakan dada dengan dua tangan  
sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002:15)

## 2) Lemparan pantulan

Lemparan pantulan dilakukan dengan dua atau satu tangan, dilaksanakan jika posisi jaga lawan agak renggang dari pelempar. Lemparan ini biasanya merupakan lemparan terobosan yang dilakukan pada saat penyelesaian penyerangan.

Berikut ini adalah tahapan pelaksanaannya menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 16-17):

- (a) sikap kaki dan posisi bola sama dengan lemparan tolakan dada, dengan lengan bawah dalam posisi agak ke atas
- (b) pelepasan bola dilakukan dengan menolak bola dengan dua tangan atau satu tangan yang diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan mengarah ke bawah
- (c) pantulan dilakukan dengan posisi putaran bola atas (top spin)
- (d) sudut pantulan sama antara sudut datang dengan sudut pergi
- (e) bola hasil pantulan harus dapat diterima pada ketinggian antara lutut dan pinggang



Gambar 4. lemparan pantulan  
sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 17)

### 3) Lemparan di atas kepala dengan dua tangan

Lemparan di atas kepala merupakan lemparan cepat yang dilakukan apabila pelempar sebelumnya menerima bola di atas kepala dan biasanya dilakukan oleh pemain berpostur tubuh tinggi karena bola akan berada di atas jangkauan lawan.

Berikut ini adalah tahapan pelaksanaannya menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 17-18):

- (a) Pegangan bola sama dengan posisi lemparan tolakan dada, hanya bola berada di atas kepala sedikit di depan dahi dengan siku agak ditekuk
- (b) Sebagai awalan, bola ditarik ke belakang sampai di atas kepala kemudian kuruskan tangan ke depan atas diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap ke bawah
- (c) Arah lemparan setinggi jangkauan tangan di atas kepala sampai ke bahu penerima



Gambar 5. lemparan di atas kepala dengan dua tangan  
Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002:18)

#### 4) Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan

Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan sangat baik dilakukan ketika lawan menjaga satu lawan satu (*man to man*) dengan menutup jalannya lawan (*blocking*). Berikut ini adalah tahapan pelaksanaannya menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 18-19):

- (a) Pegangan bola sama sesuai dengan cara memegang bola yang benar, posisi telapak tangan menghadap ke atas, sedangkan ibu jari menghadap ke bawah sedikit ke dalam
- (b) Tarik bola ke samping pinggang kiri apabila posisi kaki kanan di depan, dan tarik ke pinggang kanan apabila posisi kiri di depan, lengan kanan ditekuk sampai di belakang badan sehingga posisi lengan bawah kanan sejajar dengan badan. Lengan bawah kiri tegak lurus dengan lengan bawah kanan tangan kanan
- (c) Kaki yang berlawanan dengan posisi bola diletakkan di depan, yang berfungsi untuk melindungi bola dari lawan agar tidak mudah direbut
- (d) Lemparan dilakukan dengan ayunan kedua lengan bawah, serta diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai ibu jari menghadap ke atas
- (e) Hasil lemaran setinggi antara pinggang dengan sekat rongga dada penerima



Gambar 6. lemparan ayunan bawah dengan dua tangan  
Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 19)

#### 5) Lemparan samping dengan satu tangan

Lemparan ini bermanfaat untuk jarak sedang kira-kira 8-15 meter yang diikuti dengan serangan cepat (*fast break*). Berikut ini adalah tahapan pelaksanaannya menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 19-20):

- (a) Pegang bola dengan satu tangan, sehingga posisi bola terletak di belakang kepala. Tinggi bola berada di samping telinga dan sedikit agak keluar
- (b) Kaki yang berlawanan dengan tangan yang memegang bola berada di depan mengarah ke penerima dengan sikap rileks
- (c) pada saat mengambil lawan, badan condong ke belakang. Posisi tangan yang tidak memegang bola direntangkan untuk memperoleh keseimbangan
- (d) Ayunan tangan yang digunakan untuk melempar mengarah ke depan dengan diakhiri lecutan ergelangan tangan sampai posisi jari-jari menghadap ke bawah
- (e) Bersamaan dengan ayunan tangan melempar ke depan, tangan yang bukan tangan lempar melakukan gerakan yang dapat memperoleh keseimbangan
- (f) Arahkan bola setinggi dada penerima



Gambar 7. lemparan samping  
Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 20)

## 6) Lemparan kaitan

Lemparan ini digunakan untuk melindungi bola dan mengatasi jangkauan lawan. Berikut ini adalah tahapan pelaksanaannya menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 21-22).:

- (a) Posisi bola berada di samping badan kanan atau kiri, kaki kiri di depan jika akan menggunakan tangan kanan sebagai tangan lempar, begitu sebaliknya apabila menggunakan tangan kiri sebagai tangan lempar posisi kaki kanan di depan
- (b) Posisi badan seimbang mungkin sehingga memperoleh keseimbangan yang baik dalam melempar
- (c) Posisi penerima berada di sebelah kiri apabila menggunakan tangan lempar tangan kanan, begitu sebaliknya berada di sebelah kanan apabila menggunakan tangan kiri sebagai tangan lempar
- (d) Pegang bola dengan tangan kanan atau kiri hampir lurus ke bawah, posisi telapak tangan menghadap keluar
- (e) Pada saat akan memulai lemparan, tangan yang buan tangan lempar masih membantu memegang bola
- (f) Setelah bola akan dilempar posisi tangan yang bukan tangan lempar lepas, dengan mengambil posisi agar memperoleh keseimbangan dengan cara merentangkan dan sedikit ditekuk di samping badan. Sekaligus berfungsi sebagai pengaman bola dari lawan
- (g) Ayunkan tangan lempar dengan poros sendi bahu, gerak tangan lurus sebidang dengan badan. Posisi badan condong sesuai dengan arah lemparan, pelepasan bola di atas kepala dengan diakhiri lecutan pergelangan tangan. Akhir dari gerakan lemparan kaitan posisi telapak tangan menghadap ke arah penerima bola dan berada di atas kepala.

Teori lain tentang lemparan atau operan disampaikan

juga oleh Gerhard Stocker (1982: 9-10) meliputi: 1) operan dengan kedua tangan dan 2) operan dengan satu tangan.

- 1) Operan dengan kedua tangan
  - (a) Bola setinggi dada
  - (b) Bola sebelah atas kepala
- 2) Operan dengan satu tangan
- 3) Operan tidak langsung “pantulan”
- 4) Operan sambil meloncat



Gambar 8. lemparan kaitan

Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 22).

c) Menembak

“Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain”, (Dedy Sumiyarsono, 2002: 22).

Pelaksanaan tembakan dapat dilakuan dengan satu atau dua tangan sesuai dengan kebiasaan penembak. Diperlukan pula latihan khusus penggunaa tangan kiri bagi yang tidak kidal dan tangan kanan bagi yang kidal. Berikut ini adalah sikap pada tahapan pelaksanaan menembak menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25).:

- 1) Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada

di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak

- 2) Pertama-tama bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90 derajat
- 3) Tangan yang tidak dipergunaka untuk menembak meninggalkan bola saat bola akan dilepas. Sedangkan tangan yang dipergunakan untuk menembak diputar menghadap ke arah tembakan. Sikap badan tetap rileks, menghadap ke sasaran
- 4) Tekuk lutu secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90 derajat
- 5) Luruskan kaki bersamaan dengan lurukan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan siakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah
- 6) Sasaran sebagai tujuan tembakandilihat di bawah bola, bukan di damping atau di atas bola
- 7) Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen lebih besar



Gambar 9. posisi bola dalam teknik menembak

Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 25).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan

tembakan dan faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan

menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25-26):

- 1) Kecepatan pada saat pelepasan
- 2) Ketinggian pada saat pelepasan
- 3) Hambatan udara

Faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan yaitu: 1) jarak, 2) mobilitas, 3) sikap penembak, 4) ulangan tembakan, dan 5) situasi dan suasana.

1) Jarak

Semakin jauh tembakan akan semakin sulit dan tidak tepat, sebaliknya semakin dekat semakin udah memasukkan bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan

2) Mobilitas

Menembak pada saat berhenti lebih mudah dibandingkan dengan sikap berlari, melompat atau memutar

3) Sikap penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulita atau mudahnya menembak

4) Ulangan tembakan

Makin sedikit kesempatan menembak yang didapat makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak

5) Situasai dan suasana

Keadaan psikis, fisik dan pengaruh lawan serta teman akan sangat mempengaruhi hasil tembakan

Sementara itu menurut Hal Wissel (1996: 43) *shooting* (menembak) merupakan teknik yang terpenting dibandingkan teknik dasar lainnya karena dengan menembak seorang pemain

dapat menutupi kekurangannya pada teknik-teknik dasar yang lainnya.

d) Menggiring

Menggiring merupakan teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam kepemilikan dan perpindahan bola selain *passing*. Dedy Sumiyarsono (2002: 40) menjelaskan bahwa: “Menggiring bola adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang”.

Kegunaan menggiring bola menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40):

- 1) Usaha cepat menuju ke depan
- 2) Usaha menyusup pertahanan lawan
- 3) Mengacaukan pertahanan lawan
- 4) Membekukan permainan

Berikut pelaksanaan menggiring menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40):

- 1) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk
- 2) Badan condong ke depan, titik berat badan berada di antara kedua kaki
- 3) Gerakkan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku. Saat gerakan bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan
- 4) Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi sekitar
- 5) Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti lebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam

- 6) Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi melangkah dengan kaki kanan atau sebaliknya



Gambar 10. teknik menggiring bola  
Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2002: 40)

Menurut Gerhard Stocker (1982: 32) menggiring (*dribbling*) adalah: “yang disebut *dribbling* adalah gerak memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri di tempat maupun bergerak”.

Hal Wissel menerangkan bahwa *dribble* merupakan teknik yang penting bagi pemain secara individual dalam menguasai bola dengan pergerakan *mendribble* bola dahulu ke lantai setelah itu baru menggerakkan kaki dan tidak diperbolehkan memegang bola dengan dua tangan secara bersamaan pada saat *mendribble*.

- e) Memoros

Adalah gerakan melangkahkan salah satu kaki ke segala arah dengan bertumpu pada satu kaki sebagai poros pada saat menguasai bola. Kaki tumpu (kaki poros) tidak diperbolehkan

bergeser dari tumpuan. Gerakan ini biasa dilakukan oleh pemain tengah (centre) saat melindungi bola yang akan dilempar atau ditembak (Dedy Sumiyarsono, 2002: 41).



Gambar 11. teknik memoros  
Sumber: Dedy Sumiyarsono, (2000: 41)

#### 4. Hakikat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah kegiatan para mahasiswa di kampus. Melalui UKM universitas dapat menampung dan menyalurkan minat dan bakat mahasiswanya. Kegiatan-kegiatan di UKM telah terjadwal dan terprogram secara rutin sehingga tidak mengganggu kegiatan perkuliahan anggotanya. Melalui UKM mahasiswa yang terlibat akan terbiasa dengan manajemen waktu yang baik. Mereka harus bisa membagi waktu antara kuliah, belajar, beraktivitas di UKM dan kegiatan sosial lainnya. Melalui UKM mahasiswa juga akan terbiasa bekerja secara *team work* dan berhadapan dengan suasana kompetisi. Semua pengalaman tersebut akan membentuk mental dan *soft skills* para

mahasiswa secara tidak langsung dengan senantiasa memelihara kepribadian, sportif, jujur, mempertinggi prestasi, sopan santun serta mempunyai rasa percaya diri besar dan sanggup menguasai diri. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan dari mengikuti UKM diharakan dapat bermanfaat di kemudian hari dan menjadikan mereka kelak ketika selesai studi sebagai sarjana plus-plus.

UKM yang diselenggarakan di UNY terbagi menjadi 4 kelompok, yakni UKM Bidang Penalaran, Bidang Olahraga, Bidang Seni dan Bidang Kesejahteraan atau Khusus. Pada bidang olahraga sendiri menurut website kemahasiswaan UNY, di UNY terdapat 18 jenis UKM, yaitu: (a) UKM Atletik, (b) UKM Bolabasket, (c) UKM Bola Voli, (d) UKM Bulutangkis, (e) UKM Catur, (f) UKM Hoki, (g) UKM Judo, (h) UKM Karate, (i) UKM MADAWIRNA, (j) UKM Panahan, (k) UKM Pencak Silat, (l) UKM Renang, (m) UKM Sepak Bola, (n) UKM Softball, (o) UKM Tae Kwon Do, (p) UKM Tenis Lapangan, (q) UKM Tenis Meja, (r)UKM Marching Band “CDB”

##### **5. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket UNY**

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bolabasket merupakan unit kegiatan bidang olahraga yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta. UKM Bolabasket di UNY dibagi menjadi dua yakni UKM Bolabasket putri dan putra. Anggota UKM Bolabasket baik putra maupun putri di UNY didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan. UKM Bolabasket putri UNY berisi atlet-

atlet daerah yang pernah mewakili daerahnya masing-masing dalam PORDA, Pra-PON dan PON. Secara fisik para peserta putri UKM Bolabasket UNY sangat cukup dibandingkan dengan UKM Bolabasket universitas lain yang tidak memiliki fakultas keolahragaan.

Struktur organisasi UKM Bolabasket UNY sudah berjalan dengan baik, mulai dari Pembina, ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara dan seksi-seksi yang bersangkutan. Pembina UKM Bolabasket UNY merupakan dosen prodi kepelatihan sekaligus *head coach* dari tim bolabasket putri UNY. UKM Bolabasket UNY berlatih di lapangan bolabasket luar ruang FIK (*outdoor*) setiap hari Selasa dan Jum'at pukul 15.30 s/d 17.00 WIB. Modal kekuatan fisik yang cukup dan selalu berlatih di lapangan luar ruang (*outdoor*) menjadi pemicu stabilnya kondisi fisik peserta putri UKM Bolabasket UNY.

UKM Bolabasket putri UNY dalam kurun waktu tahun 2010-2014 mengantongi beberapa prestasi sebagai berikut: Peringkat III POMDA DIY tahun 2011, Peringkat III L.A Campus League Regional DIY tahun 2012, Peringkat III L.A Campus League Regional DIY tahun 2013, Peringkat IV LIMA CJYC 2014 dan peserta LIMA Grand Final CJYC 2014.

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Nashrulloh Ahmad Hanafi (2012), melakukan penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMA N 2 Playen Gunung Kidul”

menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran *AAHPERD BASKETBALL SKILL TEST*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sedang. Dibuktikan dengan mean putra sebesar 449,99 maka masuk dalam kategori sedang dan mean putri sebesar 449,67 maka masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian keseluruhan dapat disimpulkan bahwa keterampilan bolabasket siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Playen adalah sedang.

2. Marilia arifanti melakukan penelitian tentang “Perbandingan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Putra Menggunakan *AAHPERD Basketball Test* dan Tes STO yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smk N 1 Bantul” menggunakan metode Tes STO dan *AAHPERD Basketball Test*. Hasil penelitian berdasarkan *AAHPERD* basketball test menunjukkan bahwa siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMK N 1 Bantul secara umum masuk dalam kategori cukup baik yakni 42,86%, kategori baik sebesar 28,57%, kategori kurang baik sebesar 14,29% dan kategori sangat kurang baik sebesar 14,29%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut keterampilan dasar bermain bolabasket siswa putra SMK N 1 Bantul adalah cukup baik.
- 3.

### C. Kerangka berpikir

Bolabasket adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam ring lawan sebanyak-banyaknya atau menjaga ringnya agar tidak kemasukkan bola lawan menggunakan teknik dan taktik yang benar. Tim atau regu yang dapat memasukkan bola paling banyak adalah pemenangnya.

Untuk dapat menjadi pemenang suatu tim harus memiliki kondisi fisik yang baik, mental kuat, keterampilan bermain yang baik beserta taktik strategi yang baik. Keterampilan dasar merupakan kebutuhan utama bagi setiap pemain selain fisik. Sebagai dasar bermain bolabasket yang kuat, pemain harus menguasai dan terampil dalam mengaplikasikan teknik-teknik dasar bermain bolabasket. Hal ini akan sangat mempengaruhi penampilan bermain suatu tim baik secara *skill* individu maupun kinerja tim dalam pencapaian prestasi yang bagus.

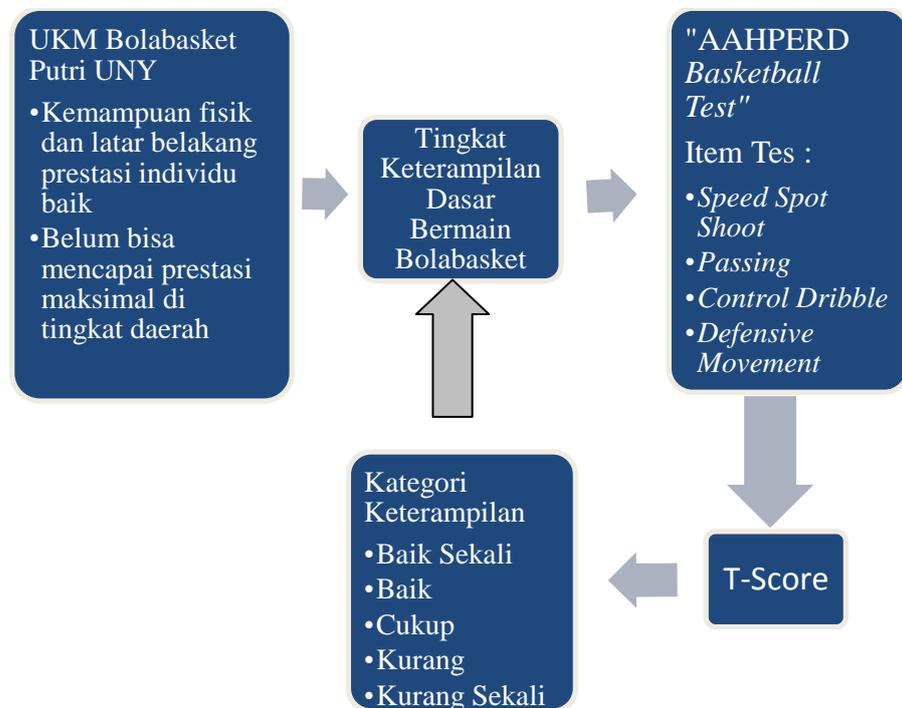
Penampilan bermain dapat maksimal apabila para pemain menguasai keterampilan dasar dengan baik dan benar namun demikian tetap dibutuhkan mental yang kuat. Beberapa hal tersebut dapat dilatih secara bersamaan pada saat latihan. Proses latihan yang terprogram dapat meningkatkan penampilan bermain dan penguasaan keterampilan dasar. Di akhir tahapan program latihan pencapaian keberhasilan program bisa diukur dengan diberikan *post test* berupa *battery test* atau dapat diberikan sesi latihan tanding dengan lawan dari luar tim.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket yang akan menggambarkan tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket. Metode yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran.



Gambar 12. Desain penelitian

#### B. Definisi operasional variabel penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket anggota unit kegiatan mahasiswa UNY khususnya peserta putri. Keterampilan yang dimaksud adalah *passing*, *control dribble* dan *speed spotshoot* yang akan diukur dengan AAHPERD

*Basketball Test.* Keterampilan dasar *passing* yang dilakukan adalah *chest pass* menggunakan target dinding/tembok selama 30 detik dan skornya berdasarkan ketepatan bola pada target di dinding. Untuk keterampilan *control dribble* testi akan melakukan *dribble* melewati *cone* menggunakan tangan bukan dominan. Skor dari *control dribble* adalah waktu dalam *second* dimana semakin cepat akan semakin baik. Kemudian untuk keterampilan dasar *speed spotshoot* testi akan melakukan serangkaian *shoot perimeter area* dengan jarak 15 feet dari ring selama 1 menit. Skor dari *speed spot shoot test* adalah banyaknya bola yang masuk ke ring atau menyentuh ring sesuai ketentuan penilaian. Tes terakhir adalah tes keterampilan dasar bertahan yakni *defensive movement* dimana testi akan melakukan *slide defense* secepat mungkin dan skornya adalah waktu dalam *second*. Masing-masing dilakukan dengan 3 kali kesempatan, kesempatan pertama sebagai percobaan dan kesempatan ke dua dan ke tiga adalah skor yang akan dijumlahkan.

### **C. Populasi dan sampel penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian dan sampel adalah sebagian dari populasi. Populasi peserta putri Unit Kegiatan Mahasiswa bolabasket UNY sebanyak 25 orang yang merupakan mahasiswa angkatan 2010, 2011, 2012 dan 2013. Sampel yang memenuhi kriteria untuk menjadi subyek penelitian ini adalah peserta putri Unit Kegiatan Mahasiswa bolabasket UNY yang masuk dalam tim putri UNY dan yang aktif yaitu

sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan berdasarakan kriteria keaktifan mahasiswa.

#### **D. Instrumen dan Teknik pengumpulan data**

##### **1. Instrumen**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto dalam Riduwan, 2006: 51). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan, 2006:57). Beberapa instrumen tes keterampilan dasar yang sering digunakan untuk mengukur keterampilan dasar bermain bolabasket adalah sebagai berikut: *STO, AAHPERD Basketball Test, Johnson Battery Test (1934), Harrison Basketball Ability Test (1969), Leilich Basketball Test (1952), LSU Long and Short Test (1967), LSU Basketball Passing Test (1967), Knox Basketball Test (1947), Wisconsin Basketball Test (1938)* dan lain lain. Instrumen beserta petunjuk pelaksanaan yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari buku berjudul *Assesing Sport Skills* bagian 6 *Test for Team Sports*, yakni *AAHPERD (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance) Basketball Test* (1993). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan

reliabilitas sebesar 0,84-0,97 meliputi *speed spot shot test*, *passing test*, *control dribble test*, dan *defensive movement test*. Tes ini dapat dilaksanakan untuk semua usia dan jenis kelamin.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Perlengkapan yang diperlukan antara lain lapangan basket, stopwatch, dinding/tembok, bola basket ukuran 6, cone, meteran dengan satuan *feet* (1 *feet* = 30 cm), lakban, pensil/pulpen, peluit dan kertas skor. Berikut adalah prosedur pelaksanaan *AAHPERD Basketball Test* (Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:95-98):

### a) *Speed spot shoot*

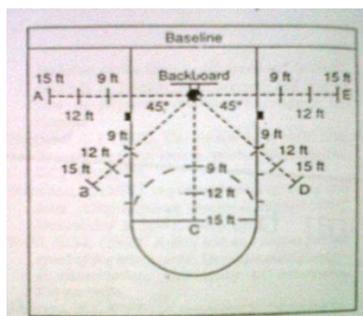
#### *Directions :*

*The student, basketball in hand, stands behind the shooting spots for his or her age. On the "ready, go" signal, the student shoots, retrieves or rebounds the ball, dribbles to another spot and shoots again. The student must attempt at least one shot from each of t five spots and must have at least one foot behind the marker on each shot. Four lay-up shots may be attempted, but not two in succession. The student continues trying to score until "stop" is called. All students get three trials of 60 seconds each; the first trial is a practice trial", (Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:97):*

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri membawa bola di garis tanda yang jaraknya sesuai dengan kategori usianya, yakni untuk mahasiswa sejauh 15 *feet* dari ring basket.

- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan tembakan dari titik tersebut, kemudian mengambil bola sendiri dan mendribble bola ke titik lainnya dan melakukan tembakan lagi
- 3) Masing-masing testi wajib melakukan tembakan minimal 1 tembakan pada lima titik tembak yang ada dan ketika menembak kaki testi harus berada di belakang garis tanda
- 4) Testi boleh melakukan *lay-up shots* sebanyak 4 kali tapi tidak berturut-turut
- 5) Testi berhenti melakukan tembakan ketika mendengar aba-aba “stop” atau bunyi peluit tanda berhenti
- 6) Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 60 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.
- 7) Skor 2 apabila bola masuk ke ring. Skor 1 apabila bola tidak masuk ke ring tapi menyentuh ring ataupun papan
- 8) Skor 0 apabila muncul kesalahan penguasaan bola (*travelling* atau *double dribble*); bola masuk pada *lay up* ketika *lay up* masuk ring berturut-turut dan *lay up* masuk lebih dari 4 kali *lay up*
- 9) Jika ada salah satu titik tembak tidak dipakai, maka rangkaian tes menembak diulangi. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 13. lapangan pelaksanaan *Speed Spot Shooting Test*  
 Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96)

b) *Passing*

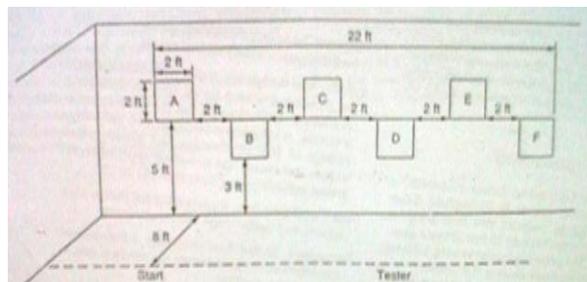
*Directions:*

*The student stands behind the 8-foot restraining line, holding a basketball and facing the far left wall target (A). On the “ready, go” signal, the student performs a chest pass to the first target square (A), recovers the ball while moving to the second target square (B) and performs a chest pass to the second target (B). student continue this action until they reach the last target (F). While at the last target (F), they throw two chest passes then repeat the sequence by moving to the left passing at targets E, D, C, and so on. Three 30-second trials are given, the first of which is practice. Only chest passes are allowed”, Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:97).*

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang garis 8ft dengn membawa bola dan menghadap ke target A di dinding
- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan operan dada (*chest pass*) ke target A, kemudian menerima bola pantulan sambil bergeser ke target B dan melakukan operan dada (*chest pass*).
- 3) Testi melakukan operan dada sampai pada target F kemudian pada target F melakukan operan dada sebanyak dua kali lalu bergeser kembali ke E,D,C dan seterusnya

- 4) Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.
- 5) Hanya operan dada yang diperbolehkan
- 6) Skor 2 apabila operan dada mengenai tepat di dalam kotak sasaran atau garis sasaran
- 7) Skor 1 apabila operan dada mengenai ruang antara dua kotak sasaran
- 8) Skor 0 apabila kaki testi melewati garis batas operan; operan mengenai dua kali pada kotak B, C, D atau E; melakukan operan selain menggunakan operan dada
- 9) Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 14. pola di tembok untuk pelaksanaan *Passing Test*

Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96)

c) *Control Dribble*

*Directions:*

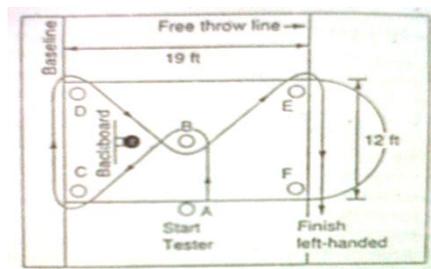
*The student starts, basketball in the nondominant hand on the nondominant-hand side of cone A. On the "ready, go" signal the student dribbles, using the nondominant hand, to cone B. The student circles cone B and moves to cone C.*

*students then proceed to cone D, back to the cone B, to cone E, and finish at cone F. After circling cone B the first time, students dribble with either hand. The course is completed when the student crosses the finish line with both feet at cone F. A student who loses control of a ball must retrieve the ball and continue the test from that point. A student who fails to do this must return to the starting line and begin again. Ball-handling infractions (travelling, double dribbling, dribbling the ball either inside or over a cone) void the trial. A retrial is then allowed. Three timed trials are given, the first being a practice”, (Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:97-98)*

Petunjuk pelaksanaan:

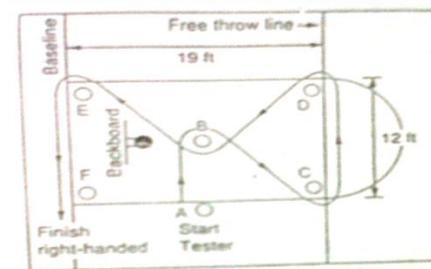
- 1) Testi bersiap, membawa bola dengan tangan bukan dominan (*nondominant*) dan berdiri di samping *cone A*
- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi mendribble bola dengan tangan bukan dominan ke *cone B*
- 3) Testi memutari *cone B* menuju ke *cone C*, kemudian menuju *cone D* dan kembali lagi memutari *cone B* menuju *cone E* dan menyelesaikan *dribble* di *cone F*
- 4) Ketika memutar di *cone B* pertama kali, testi mendribble bola menggunakan tangan satunya
- 5) Testi dinyatakan menyelesaikan rangkaian tes ini ketika berhasil melewati *cone F* dengan kedua kakinya
- 6) Seorang testi yang kehilangan kendali bola harus mengambil kembali bolanya lalu melanjutkan mendribble bola di titik tersebut
- 7) Testi yang gagal melakukan tes ini harus mengulang dari awal

- 8) Kesalahan penguasaan bola (*travelling, double dribbling, mendribble* bola disisi luar ataupun dalam *cone*) *void trial*.
- 9) Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.
- 10) Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 15. lapangan pelaksanaan Control Dribble Test dengan tangan nondominan kanan

Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 97)



Gambar 16. lapangan pelaksanaan Control Dribble Test dengan tangan nondominan kiri

Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 97)

d) *Defensive movement*

*Directions:*

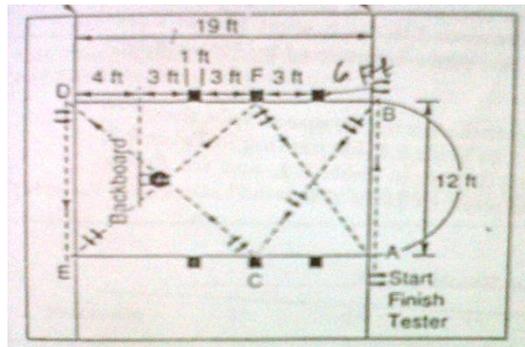
*The student stands at marker A facing away from the basket. On the "ready, go" signal, the student slides to the left toward marker B. At marker B, the student touches the*

*floor outside the line with the left hand. Following the execution of a drop step, the student slides to marker C and performs the same touching technique. This continues until the student touches all markers and arrives back at marker A. both feet must cross the finish line to end a trial. A student cannot cross his or her feet while sliding from marker to marker. The trial must be repeated if a student crosses the feet during the slide, fails to touch the hand to the floor outside the lane, or performs the dropstep before the hand touches the floor. Three timed trials are given, the first of which is practice”, Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993: 98).*

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri pada garis A membelakangi ring basket
- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/”bunyi peluit, testi bergeser secara slide ke kiri menuju garis B
- 3) Ketika sampai pada garis B testi harus menyentuh luar garis B dengan tangan kirinya
- 4) Setelah itu testi bergeser ke garis C dengan cara yang sama dan menyentuh luar garis C dengan tangan kanan
- 5) Begitu seterusnya sampai testi kembali lagi ke garis A
- 6) Kaki testi tidak boleh meyilang ketika bergeser, apabila terjadi maka testi harus mengulangi dari awal
- 7) Testi mengulang apabila testi bergeser dengan kaki menyilang; tangan tidak menyentuh luar garis; testi berhenti sebelum tangan menyentuh garis
- 8) Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.

- 9) Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 17. lapangan pelaksanaan *Defensive Movement Test*  
Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 97)

Penelitian ini dibantu oleh beberapa orang yang bertugas sebagai berikut:

a.) *Speed spot shooting test*

- 1.) *Timer* : Nuri Wahtu
- 2.) Pengamat skor : Bhekti Lestari
- 3.) Pencatat hasil : Putri Widi

b.) *Passing*

- 1.) *Timer* : Riries C. Sundah
- 2.) Pengamat skor : Putri Agil
- 3.) Pencatat hasil : Siti Fatimah

c.) *Control dribble*

- d.) *Timer dan pengamat* : Intan Ismayasari

1.) pencatat hasil : Tarida

e.) *Defensive Movement*

1.) *Timer* dan pengamat : Bhekti Lestari

2.) Pencatat hasil : Nuri Wahtu

f.) Dokumentasi : Putri Widi

g.) Perlengkapan : Bhekti Lestari, Putri Widi, Rini

#### **E. Teknik analisis data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan bermain bolabasket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa bolabasket putrid Universitas Negeri Yogyakarta. Menurut Sugiyono (2012 :207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Berikut untuk menganalisis data tersebut:

1. Mengumpulkan hasil kasar atau raw score dari setiap item test, yaitu *tes speed spot shoot, passing, control dribble dan defensive movement* yang telah dilaksanakan sebanyak 3 kali pada masing-masing tes sesuai petunjuk pelaksanaan *AAHPERD Basketball Test*
2. Setelah itu diubah menjadi skor t agar memiliki satuan yang sama
3. Hasil skor t kemudian dicari nilai maksimum, minimum, rerata (Mean), standar deviasi (SD), median, modus dan jumlah

4. Keempat macam skor t selanjutnya dimasukkan ke dalam 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali
5. Untuk menentukan kategori tersebut menggunakan rumus statistik.

Menurut David K Miller (2002: 88) pengkategorian berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Kategori Kemampuan Dasar Bermain Bolabasket

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5 SD) \leq X$	BaikSekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	KurangSekali

Keterangan:

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah diketahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM bolabasket putri UNY, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P: \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Anas Sudijono 1992:40).

Keterangan :f: Frekuensi, N: Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Untuk mengukur keterampilan dasar bermain bolabasket dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurangsekali. Setelah dilakukan perhitungan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 246,57 dan nilai minimum 143,90. Rerata diperoleh sebesar 200 dan standar deviasi 28,97. Masing-masing skor mentah diperoleh dari pelaksanaan 3 kali kesempatan pada setiap item tesnya. Keempat item tes ini merupakan *battery test* sehingga harus berurutan pelaksanaannya. Pelaksanaan pertama merupakan latihan. Pelaksanaan kedua dan ketiga merupakan pelaksanaan sesungguhnya yang kemudian skor dari hasil pelaksanaan kedua dan ketiga dijumlahkan lalu dicari reratanya. Rerata dari keempat item tes masing-masing dicari *T-Score*nya supaya memiliki satuan yang sama. Keempat hasil penghitungan *T-Score* kemudain dijumlahkan. Dari jumlah tersebut kategori tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket ditentukan sesuai dengan ketentuan kategori.

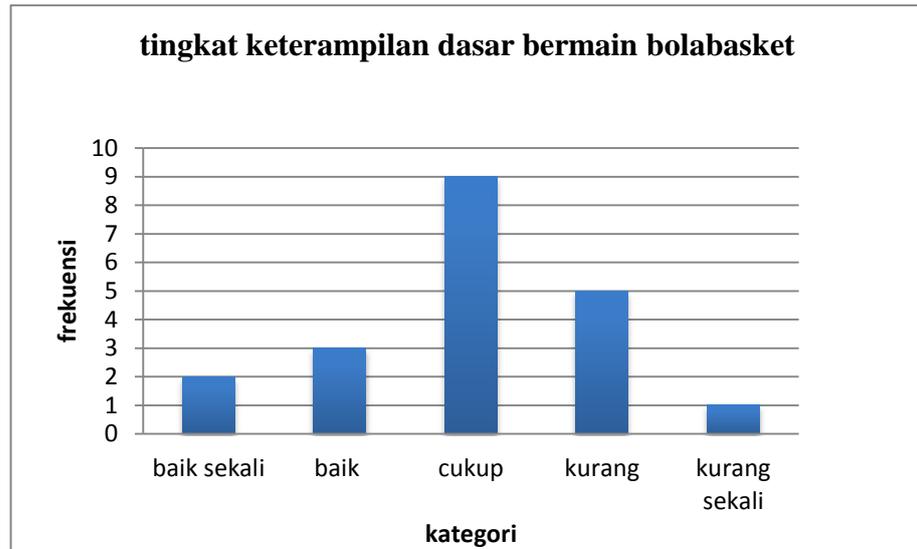
1. Hasil pengolahan data keseluruhan

Setelah diperoleh T-Score dari keseluruhan skor mentah kemudian dikategorikan dengan menggunakan rumus David K. Miller seperti pada tabel 1.

**Tabel 2. Tabel Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta UKM Bolabasket Putri UNY**

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar Bermain Bolabasket	Frekuensi i	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$243,49 \leq X$	2	10
2	Baik	214,49– 243,48	3	15
3	Cukup	185,51 - 214,48	9	45
4	Kurang	156,54 - 185,50	5	25
5	Kurang Sekali	$X < 156,54$	1	5
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM Bolabasket putri UNY sebanyak 2 orang (10%) dinyatakan Baik Sekali, 3 orang (15%) dinyatakan Baik, 9 orang (45%) dinyatakan Cukup, 5 orang (25%) dinyatakan Kurang dan 1 orang (5%) dinyatakan Kurang Sekali.



Gambar 18. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta putrid UM bolabasket UNY

## 2. Hasil pengolahan masing-masing item tes

### a) *Speed spot shooting test*

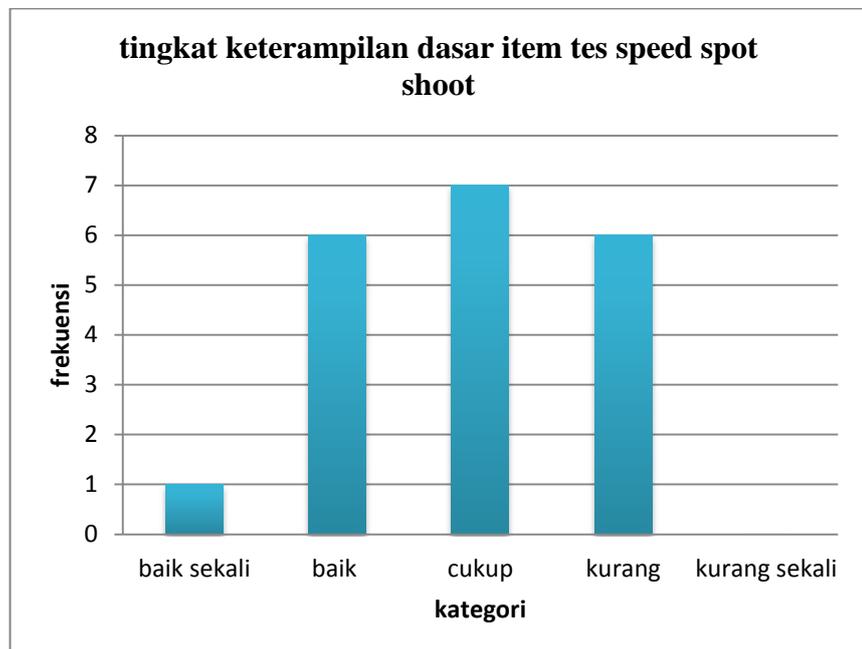
Hasil dari pengolahan data mentah diperoleh rerata sebesar 14,48; median sebesar 13,75; skor maksimal sebesar 21,50; skor minimal sebesar 6,50; standar deviasi sebesar 3,44; jumlah skor keseluruhan adalah 289,50 dan modusnya adalah 12,00. Kemudian setelah diubah ke dalam *T-Score* diperoleh hasil sebagai berikut: rerata sebesar 50,00; median sebesar 47,89; skor maksimal sebesar 70,44; skor minimal sebesar 26,80; standar deviasi sebesar 10,00; jumlah *T-Score speed spot shoot* keseluruhan adalah 1000,00 dan modusnya adalah 42,80.

Berikut ini adalah hasil olahan data yang sudah dimasukkan ke dalam lima kategori:

**Tabel 3. Kategori item *speed spot shoot test***

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar <i>shoot</i>	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5
2	Baik	55 – 64	6	30
3	Cukup	45– 54	7	35
4	Kurang	35– 44	6	30
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel kategori di atas diperoleh tingkat keterampilan dasar *shoot* peserta UKM bolabasket putri UNY sebanyak 1 orang (5%) dinyatakan Baik Sekali, 6 orang (30%) dinyatakan Baik, 7 orang (35%) dinyatakan Cukup dan 6 orang (30%) dinyatakan Kurang.



Gambar 19. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *speed spot shoot test*

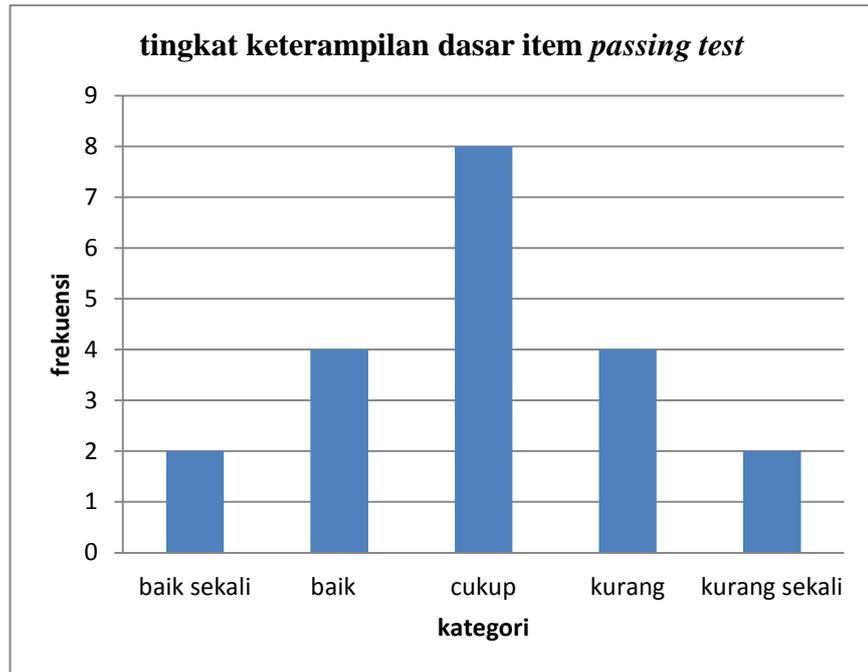
b) *Passing test*

Hasil dari pengolahan data mentah diperoleh rerata sebesar 37,20; median sebesar 37,50; skor maksimal sebesar 45,50; skor minimal sebesar 29,50; standar deviasi sebesar 4,33; jumlah skor keseluruhan adalah 744,00 dan modusnya adalah 29,50. Kemudian setelah diubah ke dalam *T-Score* diperoleh hasil sebagai berikut: rerata sebesar 50,00; median sebesar 50,65; skor maksimal sebesar 68,42; skor minimal sebesar 33,95; standar deviasi sebesar 10,26; jumlah *T-Score passing* keseluruhan adalah 1000,00 dan modusnya adalah 33,95.

**Tabel 4. Kategori item *passing test***

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar <i>shoot</i>	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	2	10
2	Baik	55 – 64	4	20
3	Cukup	45– 54	8	40
4	Kurang	35– 44	4	20
5	Kurang Sekali	$X < 35$	2	10
	jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel kategori di atas diperoleh tingkat keterampilan dasar *passing* peserta UKM bolabasket putri UNY sebanyak 2 orang (10%) dinyatakan Baik Sekali, 4 orang (20%) dinyatakan Baik, 8 orang (40%) dinyatakan Cukup, 4 orang (20%) dinyatakan Kurang dan 2 orang (10%) dinyatakan Kurang Sekali.



Gambar 20. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *passing test*

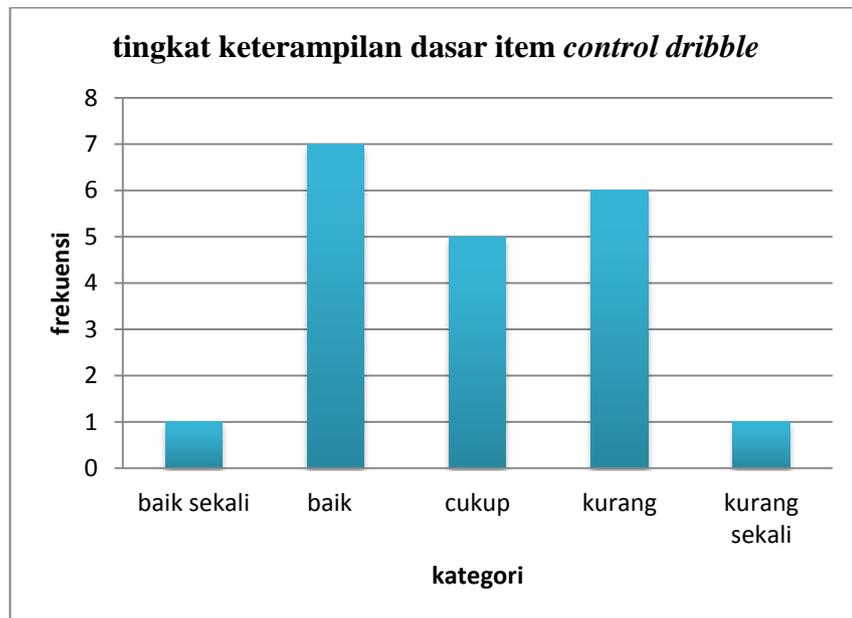
c) *Control dribble test*

Hasil dari pengolahan data mentah diperoleh rerata sebesar 9,78; median sebesar 9,75; skor maksimal sebesar 10,63; skor minimal sebesar 9,04; standar deviasi sebesar 0,41; jumlah skor keseluruhan adalah 195,53 dan modusnya adalah 9,41. Kemudian setelah diubah ke dalam *T-Score* diperoleh hasil sebagai berikut: rerata sebesar 50,00; median sebesar 50,78; skor maksimal sebesar 67,72; skor minimal sebesar 29,52; standar deviasi sebesar 10,00; jumlah *T-Score control dribble* keseluruhan adalah 1000,00 dan modusnya adalah 59,07.

**Tabel 5. Kategori item *control dribble test***

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar <i>shoot</i>	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	1	5
2	Baik	55 – 64	7	35
3	Cukup	45– 54	5	25
4	Kurang	35– 44	6	30
5	Kurang Sekali	$X < 35$	1	5
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel kategori di atas diperoleh tingkat keterampilan dasar *control dribble* peserta UKM bolabasket putri UNY sebanyak 1 orang (5%) dinyatakan Baik Sekali, 7 orang (35%) dinyatakan Baik, 5 orang (25%) dinyatakan Cukup, 6 orang (30%) dinyatakan Kurang dan 1 orang (5%) dinyatakan Kurang Sekali.



Gambar 21. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *control dribble test*

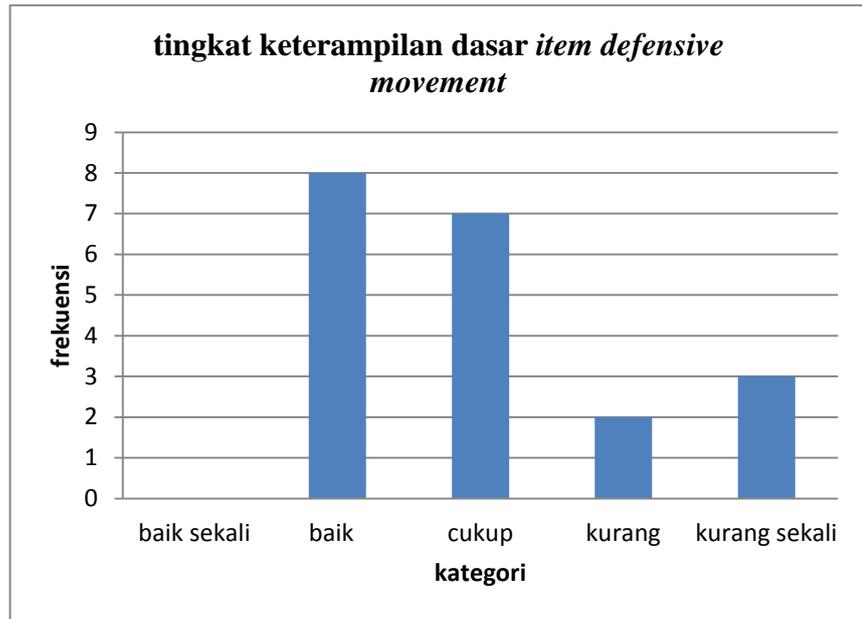
d) *Defensive movement test*

Hasil dari pengolahan data mentah diperoleh rerata sebesar 10,72; median sebesar 10,32; skor maksimal sebesar 12,68; skor minimal sebesar 9,84; standar deviasi sebesar 0,89; dan jumlah skor keseluruhan adalah 214,55. Kemudian setelah diubah ke dalam *T-Score* diperoleh hasil sebagai berikut: rerata sebesar 50,00; median sebesar 54,53; skor maksimal sebesar 59,87; skor minimal sebesar 28,18; standar deviasi sebesar 10,00; jumlah *T-Score defensive movement* keseluruhan adalah 1000,00 dan modusnya adalah 56,94.

**Tabel 6. Kategori item *defensive movement test***

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar <i>shoot</i>	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	-	-
2	Baik	55 – 64	8	40
3	Cukup	45– 54	7	35
4	Kurang	35– 44	2	10
5	Kurang Sekali	$X < 35$	3	15
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel kategori di atas diperoleh tingkat keterampilan dasar *defensive movement* peserta UKM bolabasket putri UNY sebanyak 8 orang (40%) dinyatakan Baik, 7 orang (35%) dinyatakan Cukup, 2 orang (10%) dinyatakan Kurang dan 3 orang (15%) dinyatakan Kurang Sekali.



Gambar 22. Histogram kategori tingkat keterampilan dasar *defensive movement*

## B. Pembahasan

Untuk dapat bermain bolabasket yang benar dan baik, seorang pemain bolabasket harus menguasai keterampilan dasar bermain bolabasket. Suatu tim yang pemainnya dapat menguasai keterampilan dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan yang maksimal dan mencapai hasil yang sesuai. Oleh karena itu keterampilan dasar bermain bolabasket sangat penting untuk dikuasai setiap pemain bolabasket.

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan dasar bermain bolabasket diperoleh nilai maksimum (tertinggi) sebesar 246,57 dan nilai minimum (terendah) 143,90. Diperoleh pula nilai rata-rata sebesar 200,00 dan standar deviasi 28,97. Berdasarkan hasil penelitian keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM Bolabasket UNY sebanyak 2 orang (10%) dinyatakan Baik Sekali, 3 orang (15%) dinyatakan Baik, 9

orang (45%) dinyatakan Cukup, 5 orang (25%) dinyatakan Kurang dan 1 orang (5%) dinyatakan Kurang Sekali.

Hasil penelitian ini disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM Bolabasket putri UNY, diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Kondisi Fisik dan Mental

Kondisi fisik (kemampuan fisik: kekuatan, daya tahan, kecepatan dan sebagainya) setiap individu berbeda-beda dikarenakan perbedaan aktivitas di luar latihan meskipun secara dasar pada saat peserta putri UKM Bolabasket yang didominasi oleh mahasiswi FIK ini mempunyai kemampuan fisik yang baik pada saat seleksi masuk mahasiswa baru. Kemampuan fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain bolabasket baik disaat berlatih maupun bertanding. Keterampilan dasar yang sudah dikuasai tidak akan maksimal apabila kondisi fisik seorang pemain tidak baik.

Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi mental seorang pemain. Kondisi fisik yang menurun pada saat bertanding dapat mengakibatkan penampilan bermain individu menjadi tidak maksimal dan dapat merugikan tim karena mentalnya sudah kalah oleh tekanan permainan lawan. Berdasarkan kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta putri UKM Bolabasket UNY dapat disimpulkan bahwa mental peserta putri UKM Bolabasket UNY pada saat bertanding kurang bagus

sehingga dapat mempengaruhi penampilan bermainnya baik individual maupun tim.

## 2. Faktor Situasional

Faktor situasional juga mempengaruhi tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM Bolabasket putri UNY. Faktor situasional disini meliputi sarana prasana dan cuaca. UKM Bolabasket UNY berlatih di lapangan bolabasket luar ruang (*outdoor*) FIK UNY dengan jadwal pemakaian lapangan setiap Selasa dan Jum'at. Lapangan luar ruang kendala utamanya adalah hujan. Jika hujan maka latihan diberhentikan. Sementara lapangan bolabasket dalam ruang adalah di GOR tetapi UKM masih kesulitan untuk dapat memakainya.

## 3. Faktor Latihan

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan keterampilan dan bakat yang dimiliki oleh seseorang. Latihan secara teratur dan terukur akan memberikan hasil maksimal pada penampilan bermain bolabasket. UKM Bolabasket putri UNY berlatih setiap hari Selasa dan Jum'at sore di lapangan bolabasket luar ruang (*outdoor*) FIK UNY. Terkadang dilakukan perubahan jadwal menjadi Senin malam dan Jum'at sore. Frekuensi latihan UKM Bolabasket UNY masih kurang. Untuk dapat mencapai hasil maksimal perlu ditingkatkan lagi frekuensi latihannya baik dari jadwal sampai pada kesadaran peserta UKM untuk mengikuti latihan secara rajin dan disiplin.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian maka dapat diketahui tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket peserta UKM Bolabasket putri UNY secara keseluruhan adalah sebagai berikut : sebanyak sebanyak 2 orang (10%) dinyatakan Baik Sekali, 3 orang (15%) dinyatakan Baik, 9 orang (45%) dinyatakan Cukup, 5 orang (25%) dinyatakan Kurang dan 1 orang (15%) dinyatakan Kurang Sekali.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada :

1. Peserta UKM Bolabasket putri dapat mengevaluasi keterampilan dasar dalam bermain bolabasket
2. Munculnya semangat dan inisiatif untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Cuaca yang menghambat pelaksanaan penelitian karena masih masuk musim pancaroba dan lapangan yang digunakan adalah lapangan bolabasket luar ruang (*outdoor*) FIK UNY

2. Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian karena sampel adalah mahasiswa yang mempunyai jadwal kegiatan berbeda-beda

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peserta UKM Bolabasket putri UNY agar selalu bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan mengingat frekuensi latihan yang sedikit, dan bisa membagi waktu yakni meluangkan waktu untuk berlatih sesuai jadwal apabila ingin meningkatkan prestasi
2. Bagi pelatih agar lebih menekankan kedisiplinan kehadiran dan partisipasi peserta saat berlatih agar para peserta dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain dengan mengikuti latihan secara teratur
3. Bagi peneliti, agar dapat memperhatikan hal-hal dalam keterbatasan penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Syaiful Alim.(2007).*Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Putra Kelas X SMU N 3 Madiun Tahun Ajaran 2010/2011.Skripsi.UNY.Yogyakarta:FIK UNY.*
- Amung Ma'mun& Yudha M. Saputra. (2000).*Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono.(1992). *Pengantar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket.* Surakarta:Yudhistira.
- Kosasih, Danny.(2008).*Fundamental Basketball.* Jakarta: Karmedia.
- Krause, Jerry.(1994). *Coaching Basketball.* USA: Masters Press.
- Machfud Irsyada.(2000).*Bola Basket.* Jakarta: Depdikbud.
- Marilia Arifanti.(2012). Perbedaan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Putra Menggunakan *AAHPERD Basketball Test* Dan Tes STO Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMK N 1 Bantul.Srata 1.Skripsi.UNY.Yogyakarta: FIK UNY.
- Nashrulloh Ahmad H.(2012).Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMA N 2 Playen Gunung Kidul.Srata 1.*Skripsi.UNY.Yogyakarta:FIK UNY.*
- Nuril Ahmadi.(2007).*Permainan Bola Basket.*Surakarta: Era Entermedia.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket.* Bandung: Pakar Raya.
- Prusak, Keven A. (2007). Permainan Bola Basket. Klaten: PT Citra Aji Parama.
- Riduwan.(2006). *Dasar –dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.
- Stocker, Gerhard.(1982). Bola Basket. Jakarta: PT Gramedia.

Strand, Bradford N. & Wilson, Rolayne. (1993). *Assessing Sport Skills*. USA: Human Kinetics Publishers.

Sudrajat Prawirasaputra.(2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Wissel, Hal.(1996).*Bola Basket*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 363/UN.34.16/PP/2014                      24 April 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua UKM Bola Basket  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bhkti Lestari  
NIM : 10601241045  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d. Mei 2014  
Tempat/obyek : UNY/UKM Bola Basket (Putri)  
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Urut Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Putri Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: *fy* /BB-UNY/2014

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Muhamad Fadly Sonjaya

Nim : 12602241030

Jabatan : Ketua UKM Bolabasket

Menerangkan Bahwa Mahasiswa Tersebut Di Bawah Ini:

Nama : Bhekti Lestari

Nim : 10601241045

Prodi : PJKR

Judul Skripsi : "TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLABASKET PESERTA PUTRI UNIT KEGIATAN MAHASISWA BOLABASKET PUTRI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA"

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

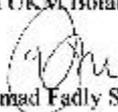
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah Melakukan Penelitian Dalam Rangka Tugas Akhir Skripsi Di UKM Bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta (Peserta Putri), Pada Bulan April s/d Mei 2014.

Demikian Surat Keterangan Ini Dibuat Agar Dapat Dipergunakan Sebagaimana Mestinya

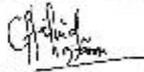
Yogyakarta, 20 Mei 2014

Ketua UKM Bolabasket UNY

  
Muhamad Fadly Sonjaya

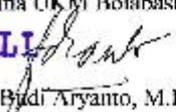
12602241030

Sekretaris UKM Bolabasket UNY

  
Citra Sukmawati

1221144023



  
Bidi Aryanto, M.Pd.

19690215 200012 1 001

### Lampiran 3. Petunjuk Instrumen

Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan tes beserta pemberian skornya.

#### 1. *Speed spot shoot*

- 1) Testi berdiri membawa bola di garis tanda yang jaraknya sesuai dengan kategori usianya, yakni untuk mahasiswa sejauh 15 *feet* dari ring basket.
- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan tembakan dari titik tersebut, kemudian mengambil bola sendiri dan *mendribble* bola ke titik lainnya dan melakukan tembakan lagi
- 3) Masing-masing testi wajib melakukan tembakan minimal 1 tembakan pada lima titik tembak yang ada dan ketika menembak kaki testi harus berada di belakang garis tanda
- 4) Testi boleh melakukan *lay-up shots* sebanyak 4 kali tapi tidak berturut-turut
- 5) Testi berhenti melakukan tembakan ketika mendengar aba-aba “stop” atau bunyi peluit tanda berhenti
- 6) Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 60 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.

Skor 2 apabila bola masuk ke ring

Skor 1 apabila bola tidak masuk ke ring tapi menyentuh ring ataupun papan

Skor 0 apabila muncul kesalahan penguasaan bola (travelling atau double dribble); bola masuk pada lay up ketika lay up masuk ring berturut-turut dan lay up masuk lebih dari 4 kali lay up

Jika ada salah satu titik tembak tidak dipakai, maka rangkaian tes menembak dulangi. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.

## 2. *Passing*

10) Testi berdiri di belakang garis 8ft dengan membawa bola dan menghadap ke target A di dinding

11) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan operan dada (*chest pass*) ke target A, kemudian menerima bola pantulan sambil bergeser ke target B dan melakukan operan dada (*chest pass*).

12) Testi melakukan operan dada sampai pada target F kemudian pada target F melakukan operan dada sebanyak dua kali lalu bergeser kembali ke E,D,C dan seterusnya

13) Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan. Hanya operan dada yang diperbolehkan

Skor 2 apabila operan dada mengenai tepat di dalam kotak sasaran atau garis sasaran

Skor 1 apabila operan dada mengenai ruang antara dua kotak sasaran

Skor 0 apabila kaki testi melewati garis batas operan; operan mengenai dua kali pada kotak B, C, D atau E; melakukan operan selain menggunakan operan dada

Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.

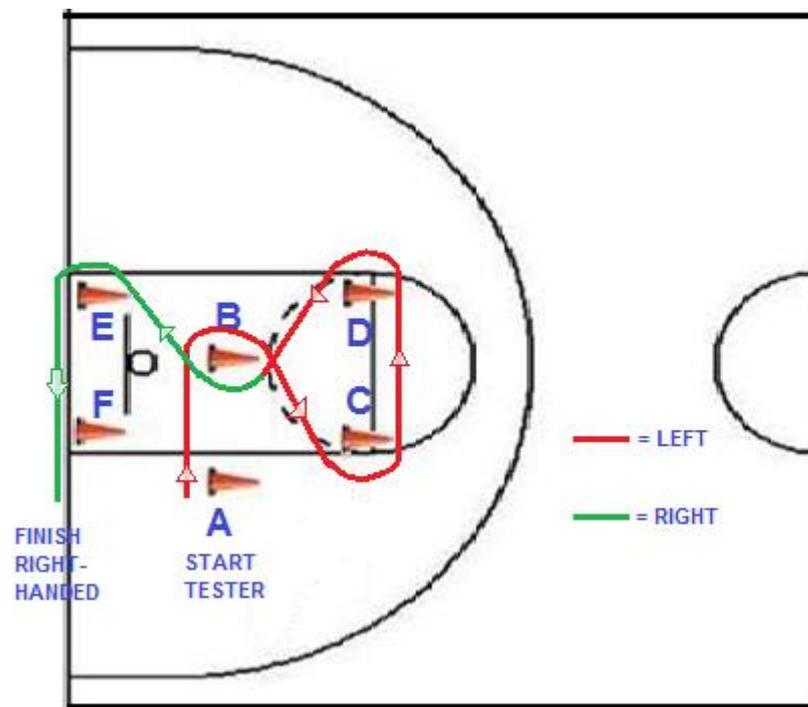
### 3. *Control Dribble*

- 11) Testi bersiap, membawa bola dengan tangan bukan dominan (nondominant) dan berdiri di samping *cone A*
- 12) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi mendribble bola dengan tangan bukan dominan ke *cone B*
- 13) Testi memutar *cone B* menuju ke *cone C*, kemudian menuju *cone D* dan kembali lagi memutar *cone B* menuju *cone E* dan menyelesaikan dribble di *cone F*
- 14) Ketika memutar di *cone B* pertama kali, testi mendribble bola menggunakan tangan satunya
- 15) Testi dinyatakan menyelesaikan rangkaian tes ini ketika berhasil melewati *cone F* dengan kedua kakinya
- 16) Seorang testi yang kehilangan kendali bola harus mengambil kembali bolanya lalu melanjutkan mendribble bola di titik tersebut
- 17) Testi yang gagal melakukan tes ini harus mengulang dari awal

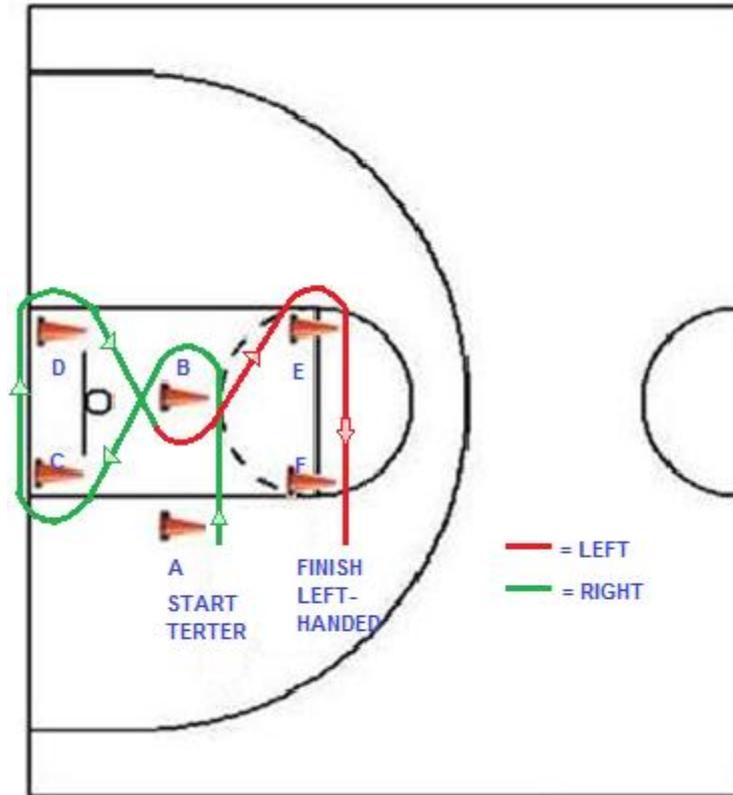
18) Kesalahan penguasaan bola (travelling, double dribbling, mendribble bola disisi luar ataupun dalam cone) void trial.

19) Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.

Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga



Gambar 3.1 pelaksanaan tes *control dribble* dengan awalan tangan nondominan (kiri)



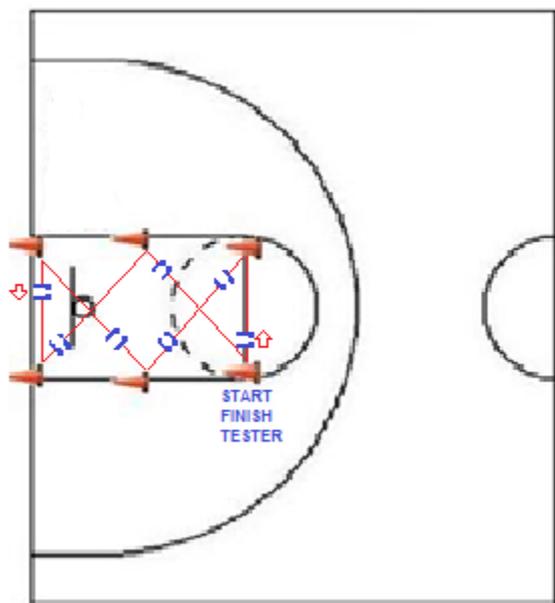
Gambar 3.2 pelaksanaan tes *control dribble* dengan awalan tangan nondominan (kanan)

#### 4. *Defensive movement*

- 10) Testi berdiri pada garis A membelakangi ring basket
- 11) Pada aba-aba “yak”/”go”/”bunyi peluit, testi bergeser secara slide ke kiri menuju garis B
- 12) Ketika sampai pada garis B testi harus menyentuh luar garis B dengan tangan kirinya
- 13) Setelah itu testi bergeser ke garis C dengan cara yang sama dan menyentuh luar garis C dengan tangan kanan
- 14) Begitu seterusnya sampai testi kembali lagi ke garis A
- 15) Kaki testi tidak boleh meyilang ketika bergeser, apabila terjadi maka testi harus mengulangi dari awal

- 16) Testi mengulang apabila testi bergeser dengan kaki menyilang; tangan tidak menyentuh luar garis; testi berhenti sebelum tangan menyentuh garis
- 17) Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.

Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar 4. Pelaksanaan tes *defensive movement*

Lampiran 4.hasil mentah AAHPERD *Basketball Test*

No.	subjek	Speed Spot Shoot			Passing			Control Dribble			Defensive Movement		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Z.A.Praستیwi	9	9	12	35	35	37	10".12	9".54	9".32	10".76	10".09	10".29
2	S.L.Ary N.	5	5	8	18	26	34	11".06	10".10	10".23	11".71	11".26	11".56
3	F.L.Sundari	9	10	14	23	37	52	10".62	10".68	9".83	9".72	9".99	9".86
4	D.F.Komala	9	12	13	25	37	32	11".21	10".03	10".28	11".30	10".18	9".84
5	E.D.Lestari	13	15	12	33	30	29	10".76	9".50	9".32	10".71	10".48	10".84
6	N.Sayekti	12	12	12	31	36	35	10".71	10".90	10".37	10".36	10".56	10".37
7	E. Muhaima	10	11	16	40	41	36	11".11	10".18	9".62	12".19	11".91	11".53
8	M.D.N. Santi	17	16	13	31	36	37	9".65	9".85	9".45	10".53	10".20	10".42
9	R.D.Ratnasari	11	16	13	28	37	37	10".59	10".03	9".60	12".99	12".53	12".40
10	I.Rohmawati	14	15	21	42	41	41	9".78	8".96	9".13	9".93	9".89	9".79
11	A.Mahfudhoh	15	21	17	36	43	39	10".51	9".56	9".34	10".19	10".71	9".87
12	N.N. Afriani	15	16	19	41	45	44	8".76	10".06	8".77	9".89	10".17	9".53
13	W. Novianti	12	13	18	32	28	31	10".65	10".40	9".84	13".50	13".69	11".68
14	S. Rahayu	13	12	14	44	33	42	10".94	10".50	10".02	10".08	9".95	10".26
15	C. Roshinta	11	14	14	32	37	39	10".13	9".65	9".35	12".83	12".54	12".33
16	A.R. Kumala	14	12	14	30	37	40	9".46	9".60	9".77	10".53	10".36	9".96
17	N.Khaerotun	9	10	13	26	34	28	10".50	10".00	10".19	12".12	10".43	10".44
18	G.D. Chyntia	13	19	19	40	41	43	9".85	9".28	9".14	11".08	10".59	10".06
19	D.Kartikasari	14	17	19	35	38	37	10".59	10".10	9".87	11".27	11".01	11".15
20	R.Kumalasari	17	23	20	34	40	41	9".78	9".56	9".25	10".69	10".25	10".21

### Lampiran 5. Hasil Olah Data Menggunakan T-Score

No.	subjek	Shoot		passing		dribble		defense		Jumlah T-Score
		rerata	T-Score Shoot	rerata	T-Score Passing	rerata	T-Score Dribble	rerata	T-Score Defense	
1	Z.A.Prastiwi	10.50	38.43	36.00	47.95	9.43	59.07	10.19	56.94	202.40
2	S.L.Ary N.	6.50	26.80	30.00	35.03	10.16	39.85	11.41	42.22	143.90
3	F.L.Sundari	12.00	42.80	45.50	68.42	10.25	37.45	9.92	59.19	207.86
4	D.F.Komala	12.50	44.25	34.50	44.72	10.15	41.05	10.01	57.95	187.98
5	E.D.Lestari	13.50	47.16	29.50	33.95	9.41	58.83	10.66	50.65	190.59
6	N.Sayekti	12.00	42.80	35.50	46.88	10.63	29.52	10.46	52.90	172.09
7	E. Muhamima	13.50	47.16	38.50	53.34	9.90	47.06	11.72	38.97	186.53
8	M.D.N. Santi	14.50	50.07	36.50	49.03	9.65	54.02	10.31	54.58	207.71
9	R.D.Ratnasari	14.50	50.07	37.00	50.11	9.81	49.22	12.46	30.88	180.28
10	I.Rohmawati	18.00	60.26	41.00	58.72	9.04	67.72	9.84	59.87	246.57
11	A.Mahfudhoh	19.00	63.17	41.00	58.72	9.45	57.87	10.29	54.81	234.57
12	N.N. Afriani	17.50	58.80	44.50	66.26	9.41	58.83	9.85	59.75	243.65
13	W. Novianti	15.50	52.98	29.50	33.95	10.12	41.77	12.68	28.18	156.88
14	S. Rahayu	13.00	45.71	37.50	40.41	10.26	38.41	10.10	56.94	181.47
15	C. Roshinta	14.00	48.62	38.00	52.26	9.50	56.67	12.43	30.76	188.31
16	A.R. Kumalasari	13.00	45.71	38.50	53.34	9.68	52.34	10.16	56.27	207.66
17	N.Khaerotun	11.50	41.34	31.00	37.18	10.09	42.49	10.43	53.24	174.25
18	G.D. Chyntia	19.00	63.17	42.00	60.88	9.21	63.63	10.32	54.47	242.15
19	D.Kartikasari	18.00	60.26	37.50	51.18	9.98	45.13	11.08	45.93	202.51
20	R.Kumalasari	21.50	70.44	40.50	57.65	9.40	59.07	10.23	55.48	242.64
Me		14.48	50.00	37.20	50.00	9.78	50.00	10.73	50.00	200.00
Med		13.75	47.89	37.50	50.65	9.75	50.78	10.32	54.53	196.50
Max		21.50	70.44	45.50	68.42	10.63	67.72	12.68	59.87	246.57
Min		6.50	26.80	29.50	33.95	9.04	29.52	9.84	28.18	143.90
SD		3.44	10.00	4.53	10.00	0.41	10.00	0.89	10.00	28.97
Σ		289.50	1000.00	744.00	1000.00	195.53	1000.00	214.55	1000.00	4000.00
Mo		12.00	42.80	29.50	33.95	9.41	59.07	#N/A	56.94	#N/A

**Lampiran 6. Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket**

No.	Kategori	Skor Ket. Dasar Bermain Bolabasket	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Baik Sekali	$243,49 \leq X$	2	10
2	Baik	214,49– 243,48	3	15
3	Cukup	185,51 - 214,48	9	45
4	Kurang	156,54 - 185,50	5	25
5	Kurang Sekali	$X < 156,54$	1	5
	jumlah		20	100%

## Lampiran 7. Penghitungan kategori keseluruhan

Penghitungan kategori tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket

Diketahui : skor maksimal 246,57; Skor minimal 143,90; Standar Deviasi (SD) 28,97; Mean 200

Ditanyakan : rentang skor ke dalam 5 kategori dan persentase hasil

Jawab : mencari rentang 5 kategori

$$\begin{aligned} 1) (M + 1,5 SD) &= (200+1,5.28,97) \\ &= (200+43,46) \end{aligned}$$

$$= 243,46$$

$$\begin{aligned} 2) (M + 0,5 SD) &= (200+0,5.28,97) \\ &= (200+14,49) \\ &= 214,49 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3) (M - 0,5 SD) &= (200-0,5.28,97) \\ &= (200-14,49) \\ &= 185,51 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4) (M - 1,5 SD) &= (200-1,5.28,97) \\ &= (200-43,46) \\ &= 156,54 \end{aligned}$$

$$5) X < (M - 1,5 SD) = X < 156,54$$

Hasil perolehan rentang nilai di atas dimasukkan ke dalam tabel persentase berikut ini:

No	Rentang skor kategori	frekuensi	Persentase $P:f/N \times 100\%$
1	Baik sekali $243,49 \leq X$	2	$2/20 \times 100\%$ = 10%
2	Baik 214,49-243,48	3	$3/20 \times 100\%$ = 15%
3	Cukup 185,51-214,48	9	$9/20 \times 100\%$ = 45%
4	Kurang 156,54-185,50	5	$5/20 \times 100\%$ = 25%
5	Kurang sekali $X < 156,54$	1	$1/20 \times 100\%$ = 5%
Jumlah		20	100%

### Lampiran 8. Penghitungan kategori *speed spot shoot test*

Diketahui : Mean 50,00; SD 10,00

Ditanya : rentang kategori dan persentase hasil

Jawab :

$$\begin{aligned} 1) (M + 1,5 SD) &= (50+1,5.10,00)= (50+15) \\ &= 65 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2) (M + 0,5 SD) &= (50+0,5.10,00) \\ &= (50+5) \\ &= 55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3) (M - 0,5 SD) &= (50-0,5.10,00) \\ &= (50-5) \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4) (M - 1,5 SD) &= (50-1,5.10,00) \\ &= (50-15) \\ &= 35 \end{aligned}$$

$$5) X < (M - 1,5 SD) = X < 35$$

Hasil perolehan rentang nilai di atas dimasukkan ke dalam tabel persentase berikut ini:

No	Rentang skor kategori	frekuensi	Persentase $P:f/N \times 100\%$
1	Baik sekali $65 \leq X$	1	$1/20 \times 100\%$ $= 5\%$
2	Baik 55-64	6	$4/20 \times 100\%$ $= 20\%$
3	Cukup 45-54	7	$8/20 \times 100\%$ $= 40\%$
4	Kurang 35-44	6	$6/20 \times 100\%$ $= 30\%$
5	Kurang sekali $X < 35$	0	0%
Jumlah		20	100%

### Lampiran 9. Penghitungan kategori *passing test*

Diketahui : Mean 50,00; SD 10,00

Ditanya : rentang kategori dan persentase hasil

Jawab :

$$\begin{aligned} 1) (M + 1,5 SD) &= (50+1,5.10,00) \\ &= (50+15) \\ &= 65 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2) (M + 0,5 SD) &= (50+0,5.10,00) \\ &= (50+5) \\ &= 55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3) (M - 0,5 SD) &= (50-0,5.10,00) \\ &= (50-5) \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4) (M - 1,5 SD) &= (50-1,5.10,00) \\ &= (50-15) \\ &= 35 \end{aligned}$$

$$5) X < (M - 1,5 SD) = X < 35$$

Hasil perolehan rentang nilai di atas dimasukkan ke dalam tabel persentase berikut ini:

No	Rentang skor kategori	frekuensi	Persentase $P:f/N \times 100\%$
1	Baik sekali $65 \leq X$	2	$2/20 \times 100\% = 10\%$
2	Baik 55-64	4	$4/20 \times 100\% = 20\%$
3	Cukup 45-54	8	$8/20 \times 100\% = 40\%$
4	Kurang 35-44	4	$4/20 \times 100\% = 20\%$
5	Kurang sekali $X < 35$	2	$2/20 \times 100\% = 10\%$
Jumlah		20	100%

**Lampiran 10. Penghitungan kategori *control dribble test***

Diketahui : Mean 50,00; SD 10,00

Ditanya : rentang kategori dan persentase hasil

Jawab :

$$\begin{aligned} 1) (M + 1,5 SD) &= (50+1,5.10,00) \\ &= (50+15) \\ &= 65 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2) (M + 0,5 SD) &= (50+0,5.10,00) \\ &= (50+5) \\ &= 55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3) (M - 0,5 SD) &= (50-0,5.10,00) \\ &= (50-5) \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4) (M - 1,5 SD) &= (50-1,5.10,00) \\ &= (50-15) \\ &= 35 \end{aligned}$$

$$5) X < (M - 1,5 SD) = X < 35$$

Hasil perolehan rentang nilai di atas dimasukkan ke dalam tabel persentase berikut ini:

No	Rentang skor kategori	frekuensi	Persentase $P:f/N \times 100\%$
1	Baik sekali $65 \leq X$	1	$1/20 \times 100\% = 5\%$
2	Baik 55-64	7	$7/20 \times 100\% = 35\%$
3	Cukup 45-54	5	$5/20 \times 100\% = 25\%$
4	Kurang 35-44	6	$6/20 \times 100\% = 30\%$
5	Kurang sekali $X < 35$	1	$1/20 \times 100\% = 5\%$
Jumlah		20	100%

### Lampiran 11. Penghitungan kategori *defensive movement*

Diketahui : Mean 50,00; SD 10,00

Ditanya : rentang kategori dan persentase hasil

Jawab :

$$\begin{aligned} 1) (M + 1,5 SD) &= (50+1,5.10,00) \\ &= (50+15) \\ &= 65 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2) (M + 0,5 SD) &= (50+0,5.10,00) \\ &= (50+5) \\ &= 55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3) (M - 0,5 SD) &= (50-0,5.10,00) \\ &= (50-5) \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4) (M - 1,5 SD) &= (50-1,5.10,00) \\ &= (50-15) \\ &= 35 \end{aligned}$$

$$5) X < (M - 1,5 SD) = X < 35$$

Hasil perolehan rentang nilai di atas dimasukkan ke dalam tabel persentase berikut ini:

No	Rentang skor kategori	frekuensi	Persentase $P:f/N \times 100\%$
1	Baik sekali $65 \leq X$	-	$0/20 \times 100\% = 0\%$
2	Baik 55-64	8	$8/20 \times 100\% = 40\%$
3	Cukup 45-54	7	$7/20 \times 100\% = 35\%$
4	Kurang 35-44	2	$2/20 \times 100\% = 10\%$
5	Kurang sekali $X < 35$	3	$3/20 \times 100\% = 15\%$
Jumlah		20	100%

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi persiapan pembuatan instrumen tes



Dokumentasi persiapan *stretching* dan pelaksanaan *speed spot shoot test*



Dokumntasi pelaksanaan *passing* dan *control dribble test*



Dokumentasi pelaksanaan *defensive movement*

Lampiran 12. Surat keterangan pengujian stopwatch



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3431 / MET / SW - 107 / XI / 2013  
*Number*

No. Order	: 001581
Diterima tgl	: 8 November 2013

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 60 menit	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Memory
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Lain-lain <i>Other</i>	:

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: Nur Azis Rohmansyah
Alamat <i>Address</i>	: Karang Tengah Lor RT 11 RW 06 Margosari Pengasih Kulonprogo

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibrated*

: 8 November 2013
-------------------

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

: Balai Metrologi Yogyakarta
------------------------------

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
----------------------------------

**HASIL**  
*Result*

: Lihat sebaliknya
--------------------




Yogyakarta, 8 November 2013  
Kepala  
Soedarsono, SE  
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

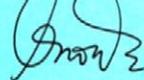
1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,00
0 - 2.000	2.002,00
0 - 3.000	3.002,00
0 - 4.000	4.002,00
0 - 5.000	5.003,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 504 / UP - 67 / II / 2014

Number

No. Order : 005095

Diterima tgl : 06 Februari 2014

### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 30 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Riyan Pratama

: Condong Catur, Yogyakarta

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 06 Februari 2014

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 06 Februari 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : -

2. Diterapkan oleh : Sukardjono NIP. 19531010 198203 1 023  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Suku Teknik Kontrolasi



Geno, SE, MM  
NIP. 19610807 198202 1 007