



SOSIALISASI TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA SISWA EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SD AL AZHAR 37 PEKANBARU

Oleh

Oki Candra¹, Zulraflia², Kamarudin³, Ahmad Rahmadani⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

E-mail: okicandra@edu.uir.ac.id

Article History:

Received: 15-05-2023

Revised: 21-06-2023

Accepted: 18-06-2023

Keywords:

coaching clinics; stretching;
collingwood; basketball

Abstract: *The purpose of this community service is to socialize basic basketball techniques to extracurricular basketball students at SD AL Azhar 37 Pekanbaru. The method used in this service is lectures and presentations followed by practice with kelpangan. This service was carried out on February 22, 2023 in the field of SD Al Azhar 27 Pekanbaru. The results of this service have a positive impact on this service, which so far has only made random movements, but with this dedication it can be seen directly in the field, extracurricular students carry out technical movements and technical steps for dribbling, passing and shooting. With the hope that after this extracurricular activity, students will continue to learn how to make the right moves according to the basic technique.*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum (Candra et al., 2019). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan persiapan cukup kompleks baik dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingannya (Handayani, 2019). Bola basket adalah olahraga di mana bola dapat dilempar atau diteruskan ke rekan satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang atau keranjang tim lawan dengan cara memantulkannya dari lantai sambil berdiri diam atau sambil bergerak (Cahyadi et al., 2022). Dalam permainan bola basket seorang pemain harus mengetahui berbagai hal untuk menjadi ahli dalam bola basket yang utama adalah teknik dasar seperti dribble, passing/ catching dan shooting.

Untuk mahir dalam melakukan permainan bola basket itu dibutuhkan teknik yang baik dan benar sesuai dengan langkah langkah melakukan teknik tersebut. Langkah pertama yang perlu dikuasai adalah dribble atau menggiring bola (Gani, 2021). Dribble merupakan cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Li et al., 2021). Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mengontrol arah bola sambil berulang kali memantulkannya ke lantai (Apifa et al., 2020). Bola perlu dipantulkan ke tanah jika kaki melangkah, baik berjalan maupun berlari dengan satu atau dua tangan. Dribbling dibagi menjadi dua kategori, dribble tinggi dan dribble rendah, tergantung pada ketinggian bola. Ketika seorang pemain dalam posisi bebas, mereka biasanya menggiring bola tinggi. Saat



pemain ditekan oleh lawan, dribel rendah sering digunakan. Selanjutnya tidak kalah pentingnya teknik yang kedua yakni passing dan catching (melempar dan menangkap bola).

Passing dan catching tidak bisa dipisahkan karna melempar dan menangkap bola merupakan satu kesatuan yang berkaitan dalam permainan bola basket (Mujiburrohman, 2018). Passing adalah mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan (Munandar, 2021). Mengoper bola basket adalah gerakan memberikan bola kepada rekan satu tim dengan teknik dasar menggunakan kedua tangan untuk membentuk pola serangan ke daerah (Lopes et al., 2015). sedangkan catching adalah menangkap atau menerima bola dengan kedua tangan dari teman ataupun lawan (Awali, 2018). Pengertian gerak manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau benda. Menangkap dalam bola basket merupakan gerakan dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Sebab, catching berfungsi untuk menerima umpan dari rekan setim atau mengambil bola ketika di udara. Adapun macam-macam passing yang harus dikuasai oleh pemain basket yakni passing dada (chesspass), passing pantul (bounce pass), passing atas (overhead pass) (Darmawan et al., 2016). Setelah melakukan passing dan catching kita dituntut bagaiman memasukkan bola dengan cara menmebang atau shooting ke ring lawan.

Shooting merupakan gerakan menghantarkan bola ke ring lawan baik menggunakan satu tangan maupun dua tangan dengan tujuan mendapatkan angka. Pendapat (Mahyuddin & Sudirman, 2021) shooting adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakkan permainan bola ke arah keranjang tim lawan. Menurut (Mahaendra et al., 2022) agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baikpula. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh. Adapaun teknik shooting yang harus dikuasi yakni shooting frethrow, jumpshoot dan lay upshoot. Dimana shooting ketiga ini mempunyai kelebihan tersendiri. Shooting frethrow merupakan menembak di area lemparan bebas yang telah ditentukan, selanjutnya shooting jumpshoot yakni menembak dengan teknik melompat terlebih dahulu baru bola dilepaskan ke ring, setelah menembak yang terakhir yakni lay up shoot merupakan shooting menggunakan tiga langkah dalam menghantarkan bola kedalam ring.

Pentingnya melakukan pengabdian kepada masyarakat ini yakni dengan adanya sosialisasi yang dilakukan di harapkan kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru ini mampu menerpkan teknik dasar yang baik sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditentukan. Dengan diadakan pengabdian ini siswa akan mempraktekkan secara langsung nantinya dilpangan dan dibimbing dengan teknik dasar dribble, passing dan shooting. Untuk itu perlu adanya pembaruan kedepan supaya anak tidak salah dalam belajar teknik dasar bola basket. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk membuktikan dampak dari melakukan sosialisasi pengabdian ini sebelum dan sesudah praktek yang diterapkan selama sosialisasi teknik dasat bola basket. Diharapkan pada pengabdian ini berdampak positif bagi siswa ekstrakurikuler supaya menerpakan teknik dasar bola basketsesuai dengan langkah-langkah teori dan praktikal di lapangan.



METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa sosialisasi teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. Adapun pelaksanaan sosialisasi ini membahas secara teori dan praktek secara langsung. Berikut langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra, berikut urutan langkah-langkah dan urutan yang akan di jalankan pada pengabdian kepada masyarakat siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru.

Kegiatan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di Lapangan Basket Al Azhar Pekanbaru. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2023. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa *sosialisasi teknik dasar dribble, passing dan shooting*. Pada pengabdian ini saya membawa mahasiswa dua orang angkatan 2022. Mahasiswa tersebut membantu saya untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat di tempat tersebut. Adapun hal yang dipersiapkan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut: Survey lapangan, Menyiapkan lapangan, Membuat spanduk, Mempersiapkan ruangan kelas, Mempersiapkan infokus dan laptop, Menyusun susunan acara pengabdian masyarakat, menyampaikan kepada pihak sekolah dalam meminta izin dan siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru.

Dalam Pelaksanaan pengabdian pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru ini dengan judul sosialisasi teknik dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. Susunan acara kegiatan ini diawali dengan 1) menjelaskan secara teori teknik dasar bola basket secara umum, 2) menjelaskan pentingnya aktifitas gerak melalui teknik dasar bola basket, 3) menjabarkan teknik dasar dribble, passing dan shooting dan macam-amacamnya, 4) mengajak siswa ekstrakurikuler bersama-sama melakukan praktek secara langsung bagaimana teknik dasar *dribble, passing dan shooting* sesuai dengan langkah-langkah teknik melakukan gerakan teknik tersebut.



Gambar 1. Urutan Pengabdian



HASIL

Pada tahap persiapan dalam pengabdian kepada masyarakat ada yang harus disiapkan yakni mulai dengan persiapan meminta izin ke pihak sekolah, survey lapangan, membuat spanduk, mempersiapkan ruangan, meminta izin pemakaian, dan menyiapkan infokus dan latop dan menyusun susunan acara pengabdian masyarakat, Mengimpormasikan kepada peserta pengabdian yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan di awali dengan memberikan materi di ruangan terlebih dahulu dengan materi menjelaskan teknik dasar bola basket secara umum, menjelaskan teknik dasar dribble, passing dan shooting, pentingnya aktifitas gerak melalui teknik dasar bola basket, setelah itu menjelaskan langkah teknik dasar dengan baik. Selanjutnya dilanjutkan dengan praktek di lapangan secara bersama-sama. Dalam pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan presentasi di dalam kelas menggunakan infokus selanjutnya praktek di lapangan.

Pada tahap evaluasi pada pengabdian kepada masyarakat dengan mitra siswa ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru kita evaluasi berbagai macam kegiatan yang telah dilakukan terutama pada tim pengabdian kepada masyarakat dan khususnya pada ekstrakurikuler bola basket SD Al Azhar 37. Evaluasi yang dilakukan yakni berkenaan dengan bagaimana cara melakukan praktek lapangan sesuai dengan teknik dasar yang benar dilihat secara teori praktek. Adapun hambatan dalam pengabdian ini yaitu susahnya mengumpulkan siswa secara keseluruhan di lapangan.





Gambar 2. Dokumentasi Pengabdian

DISKUSI

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam cabang permainan (Arwih, 2019). Bolabasket ini sangat digemari masyarakat sekolah. Bola basket merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola besar. Bola dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kedua tim tersebut bersaing untuk mencetak poin sebanyak banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring/basket lawan. Pada tahap ini pemateri menjelaskan pentingnya teknik dasar bola basket secara umum. Pada materi ini permainan bola basket merupakan salah satu permainan dengan aktifitas gerak yang luas yakni melalui teknik dasar *dribble passing dan shooting*.

Permainan bola basket dapat membantu membangun keterampilan motorik yang dibutuhkan untuk gerakan sehari-hari (Dewi & Kurnia, 2014). Bola basket adalah cara yang bagus untuk mengembangkan daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi motorik, Kecepatan, kelincahan, dan kekuatan (Prasetya & Suhartini, 2015). Peningkatan berat badan yang sehat dan peningkatan aktivitas fisik memiliki dampak positif dari kemampuan ini. Pada akhirnya, ini berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan kebugaran fisik. Berikut isi bahasan power poin di dalam kelas yakni membahas tentang teknik dasar bola basket dan apa saja teknik-teknik dalam melakukan gerakan *dribble, passing dan shooting*:




Bola basket adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok, yang terdiri dari dua tim dengan pemain berjumlah lima orang didalam satu tim nya. Kedua tim saling bertanding dengan tujuan untuk mencetak poin dengan cara memasukkan bola kedalam ring lawan hingga salah satu diantara dua tim dapat memenangkan pertandingan.



TEKNIK DASAR

- 01 DRIBBLING**
Teknik dribbling adalah teknik membawa bola untuk menghindari lawan agar bisa mencetak poin.
- 02 PASSING**
Teknik passing adalah gerakan melempar bola ke teman satu timnya dengan menggunakan satu atau dua tangan.
- 03 SHOOTING**
Dalam melakukan permainan bola basket, teknik menembak (shooting) ini harus bisa dikuasai. Dengan melakukan shooting yang tepat maka tim kamu akan mendapatkan poin.

Tujuan pada permainan bola basket yakni memperbaiki kestabilan emosi karena permainan dapat berjalan dengan baik tanpa gangguan dibutuhkan emosi yang stabil. Memperkuat otot. Permainan bola basket membutuhkan energi yang kuat dan stamina karena lari, *dribble*, *passing*, dan *shooting* dan juga mengembangkan serta melatih sikap sportif. Selanjutnya jikalau kita melaksanakan olahraga bola basket secara kontinu dapat melatih gerak yang baik dan teknik yang baik pula. Selanjutnya manfaat Olahraga Basket Untuk Anak Bagi orang tua yang menginginkan anaknya bisa ikut serta pada ajang pentas olahraga bola basket skala internasional yang mengharumkan nama Indonesia tentu ada berbagai hal yang perlu dipersiapkan bagi anak tercinta. Seperti dapat melatih anak sejak dini dalam keterampilan bermain bola basket. Tapi minimal anak mempunyai badan yang sehat dengan rajin bermain olahraga bola basket. Untuk skala kecil latihan olahraga bola



basket bisa dimulai dari latihan anak bermain bola basket di dekat rumah, halaman rumah sampai di daerah kompleks terdekat dengan mengajarkan keterampilan dasar seperti shooting, dribbling atau jumping.

Implikasi pada pengabdian ini berdampak kepada siswa ekstrakurikuler bola basket dengan melakukan aktifitas gerak melalui teknik dasar dengan baik dan benar. Dengan pengabdian ini berdampak secara langsung bahwa pentingnya belajar teknik dasar dari sejak dini supaya kedepan lebih baik lagi dengan latihan secara kontinu. Anak harus melakukan aktifitas gerak sejak dini melalui permainan bola basket dengan teknik dan bagus supaya kedepannya bisa menjadi siswa yang bugar, berprestasi dan sehat melalui permainan bola basket ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *sosialisasi teknik dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SD Al Azhar Syfa Budi Pekanbaru II* sudah kita implementasikan dan terlaksana dengan lancar. Pada pengabdian kepada siswa ekstrakurikuler sekolah dasar ini menjadi salah satu contoh kedepan bahwa pentingnya belajar gerak melalui teknik dasar bola basket dari dini untuk kemajuan jangka panjang supaya tidak terjadi salah dalam melakukan. Dalam hal ini menjadi harapan ke depan untuk menjadi siswa yang aktif dalam bergerak dengan gerak multilateral yang sempurna.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak sekolah SD Al Azhar 37 Pekanbaru dan kepada pelatih/ siswa ekstrakurikuler bola basket sudah menyiapkan sarana dan prasarana atas terlaksananya pengabdian ini. Selanjutnya terima kasih kami ucapkan kepada atlet sudah meluangkan waktunya dan juga buat tim pengabdian kepada masyarakat Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Apifa, W. A. P., Ilham, & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Volume 1 Nomor 1 (2020) E-ISSN: 1(1), 30–36. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- [2] Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 18(1), 146–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14313>
- [3] Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif Terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- [4] Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pri. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(4), 4079–4089. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6124>
- [5] Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Community Education Engagement Journal, 1(1), 58–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- [6] Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyud, U. (2016). Pengembangan Model Latihan



- Kombinasi Dribbling , Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 2 Kota Malang. Pendidikan Jasmani, 26(2), 351–364.
- [7] Dewi, I., & Kurnia. (2014). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Kelompok B di TK Insani Kurnia Dewi PG PAUD , Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya , Email : insanikd@gmail.com Sri Joeda Andajani PG PAUD , Fakultas. Jurnal PAUD Teratai, 7(02).
- [8] Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatif Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 7(3), 1427. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- [9] Handayani, H. Y. (2019). Sosialisasi Streching Dinamis Bola Basket Bersama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Kabupaten Bangkalan Di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3. JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.636>
- [10] Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021). The Effect Of Fatigue on Kinematics And Kinetics of Basketball Dribbling With Changes of Direction. Kinesiology, 53(2), 296–308. <https://doi.org/10.26582/k.53.2.12>
- [11] Lopes, M. C., Greco, P. J., & Morales, J. C. P. (2015). Teaching Games For Understanding in Basketball Camp: the Impact on Process and Product Performance. RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte, 11(41), 226–244. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- [12] Mahaendra, R., Pranosa, A. G., & Syafutra, W. (2022). Analisis Teknik Dasar Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuk Linggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 6(1), 71–80. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4601>
- [13] Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Shooting Bola Basket. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, 1(2), 96–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- [14] Mujiburrohmah, J. (2018). Implementasi Model Pembelajaran Inquiry Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Permainan Bola Basket Siswa XII 2 Di MAN Subang Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang, 1(2), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- [15] Munandar, M. A. (2021). Survey Keterampilan Dribbling, Passing dan Shooting Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Jambi. In Doctoral Dissertation, Universitas Jambi.
- [16] Prasetya, A., & Suhartini, B. (2015). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikulerbolabasket Sma Negeri 3 Bantul. Medikora, XII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4577>
- [17] Purwadi, D. A. (2021). Psikologi Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Atlet Psychology of Sports Injuries Rehabilitation in Athlets. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2), 274–282.