

MODIFIKASI PENGEMBANGAN GERAK DALAM BOLA BASKET

Maharani Mutiara Putri *¹

Daniel Panjaitan ²

Jufrianis ³

^{1,2} Universitas Riau

³ Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

*e-mail : maharanimutiaraputri9@gmail.com

Abstrak

Modifikasi pengembangan gerak dalam bola basket telah menjadi fokus penelitian untuk meningkatkan keterampilan dan efektivitas pemain. Studi ini mengidentifikasi variasi gerak yang dapat diterapkan dalam konteks permainan. Kata kunci seperti dribel, tembakan, passing, dan pergerakan tanpa bola menjadi inti analisis. Faktor-faktor seperti teknik, kecepatan, dan koordinasi dievaluasi untuk memahami dampak modifikasi gerak terhadap kinerja. Pendekatan eksperimental dan observasional digunakan untuk mengukur efektivitas modifikasi. Hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya adaptasi gerak dalam bola basket dan implikasinya terhadap pelatihan dan strategi permainan. Perkembangan ini berpotensi mengubah paradigma dalam pemahaman dan pelaksanaan teknik permainan bola basket.

Kata Kunci: Modifikasi, Pengembangan Gerak, Bola Basket

Abstract

Modification of motion development in basketball has been a focal point of research to enhance players' skills and effectiveness. This study identifies variations in motion applicable within the game context. Keywords such as dribbling, shooting, passing, and off-ball movement constitute the core analysis. Factors such as technique, speed, and coordination are evaluated to understand the impact of motion modifications on performance. Experimental and observational approaches are employed to measure the effectiveness of modifications. The research findings provide insights into the importance of motion adaptation in basketball and its implications for training and game strategy. This development has the potential to reshape the paradigm in understanding and implementing basketball techniques.

Keywords: Modification, Motion Development, Basketball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang terstruktur untuk mempromosikan, mengembangkan, dan meningkatkan potensi fisik, mental, dan sosial, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Menurut penjelasan dari Melfa Br Nababan dkk. (2018), olahraga merupakan suatu proses yang terstruktur yang melibatkan berbagai aktivitas atau upaya untuk mendorong perkembangan dan peningkatan potensi fisik dan mental individu atau anggota masyarakat. Ini dapat dilakukan melalui berbagai bentuk permainan, kompetisi, atau pertandingan, dengan tujuan menghasilkan individu Indonesia yang berkualitas berdasarkan nilai-nilai Pancasila.

Pendidikan Jasmani adalah bagian penting dari sistem pendidikan nasional. Pendidikan ini melibatkan aspek motorik, kognitif, dan afektif. Tidak hanya fokus pada kemampuan fisik saja, tetapi juga melibatkan pemahaman intelektual dan emosi. Di sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan biasanya diajarkan melalui permainan dan aktivitas olahraga, dengan materi pembelajaran disampaikan secara bertahap untuk memungkinkan siswa mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pembangunan nasional, dengan tujuan menciptakan individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial (Yusmar, 2017). Melalui pembelajaran jasmani, kita dapat meningkatkan kesehatan, keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif (Hanief dkk., 2010). Potensi anak muda, terutama dalam

olahraga, memiliki nilai penting yang perlu diakui dan dipahami untuk mengarahkan mereka menuju masa depan yang sukses. Khususnya bagi mereka yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga, penting untuk memberikan pendidikan dan pelatihan yang sesuai guna mencapai prestasi yang diinginkan. Dalam konteks ini, lembaga dan organisasi berperan penting dalam menyediakan wadah untuk melatih dan meningkatkan kemampuan olahraga serta pengembangan motorik dan aktivitas fisik yang optimal.

Bola basket merupakan olahraga tim yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Secara umum, pertandingan ini dilakukan di dalam gedung atau ruangan tertutup (Mikanda Rahmi, 2014). Dalam bola basket, terdapat tiga posisi utama, yaitu Forward yang bertugas mencetak poin dengan melempar bola ke keranjang lawan, pemain Defense yang bertugas mencegah lawan mencetak poin, dan Playmaker yang mengatur pergerakan bola dan strategi tim.

Tujuan dari setiap tim dalam permainan ini adalah mencetak poin dengan melempar bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak gol (FIBA, 2018). Bola dapat dioper atau digiring ke lantai tanpa kedua tangan menyentuh bola secara bersamaan. Bola basket adalah permainan tim dengan bola besar yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, dan dua tim bersaing untuk mencetak gol tertinggi di akhir permainan untuk menjadi pemenang.

Selain bola basket 3x3, ada juga jenis kompetisi lain yang melibatkan lima pemain melawan lima pemain di lapangan yang lebih besar. Bola basket 3x3 melibatkan tiga pemain melawan tiga pemain dengan lapangan setengah dari lapangan bola basket reguler dan hanya satu keranjang. Terdapat peraturan yang berbeda untuk bola basket 3x3 yang ditetapkan oleh FIBA 3x3 dan diterjemahkan oleh Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PP. Perbasi).

Kompetisi bola basket memiliki keunikan dengan kemudahan dalam melakukan modifikasi pada peraturan permainan. Meskipun kebanyakan kompetisi menggunakan lima pemain per tim, kompetisi tidak terorganisir dapat dimainkan dengan variasi dari satu lapangan penuh dengan lima pemain per tim hingga setengah lapangan dengan tiga, dua, atau bahkan hanya satu pemain per tim. Ada juga perkembangan pesat dalam kompetisi bola basket yang melibatkan tiga pemain per tim, serta dalam kompetisi individual seperti kontes shooting, yang didukung oleh sekolah, klub, dan organisasi lainnya (Wissel, 2000).

Keterampilan dan kecakapan dalam permainan bola basket memerlukan penguasaan beberapa teknik dasar. Kunci keberhasilan gerakan adalah menguasai keterampilan dasar secara efektif dan efisien. Keterampilan dasar dalam bola basket mencakup teknik mengoper dan menangkap bola, mengiring bola, menembak, gerak rotasi, servis, dan menerima bola (Sodikun, 1992).

Dribbling adalah tindakan memantulkan bola secara berkelanjutan menggunakan satu tangan, dengan bola disentuh di antara tangan, dan dribble selesai saat bola berakhir di satu atau kedua tangan. Dribbling merupakan gerakan dasar dalam bola basket yang memiliki tujuan untuk mencari peluang lawan, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat permainan (Nuril Ahmadi, 2007).

Modifikasi dan perkembangan dalam permainan bola basket memerlukan aturan yang jelas dan sesuai dengan konsep tersebut. Fungsi utama aturan tersebut adalah untuk memfasilitasi kelancaran permainan dan melindungi para pemain, terutama dalam permainan yang telah dimodifikasi. Dengan aturan yang ditetapkan, permainan dapat diorganisir dengan baik dan dilaksanakan sesuai ketentuan. Modifikasi dan pengembangan permainan juga bertujuan untuk memberikan variasi baru bagi pemain serta menciptakan kategori turnamen yang lebih beragam.

Pendekatan bermain dalam proses pembelajaran lari telah terbukti efektif, di mana pembelajaran disajikan secara interaktif dan melibatkan elemen permainan untuk memacu partisipasi dan keterlibatan siswa. Dengan mengemas pembelajaran dalam bentuk permainan, siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan termotivasi untuk mengembangkan keterampilan mereka.

Modifikasi media pembelajaran juga merupakan upaya untuk mengadaptasi tingkat kompleksitas penyampaian materi selama proses pembelajaran. Misalnya, guru dapat menyederhanakan materi yang dianggap sulit agar siswa dapat memahaminya dengan lebih mudah.

Seorang guru pendidikan jasmani akan berhasil dalam tugasnya jika memahami karakteristik anak-anak. Dalam pembelajaran bola basket, guru dihadapkan pada berbagai kesulitan, mulai dari teknik dribbling hingga penyediaan fasilitas dan infrastruktur yang memadai. Aspek teknis bermain bola basket menantang bagi siswa karena membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan yang tinggi. Siswa juga mengalami kesulitan dalam berkolaborasi tim dan masih bersifat individualistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Seperti yang dijelaskan oleh Aziz (2014), PTK merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh guru atau peneliti dalam lingkungan kelas dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Begitu juga, Alfarezi et al. (2021) mendefinisikan Penelitian Tindakan Kelas sebagai proses sistematis yang dilaksanakan oleh seorang guru atau dengan orang lain untuk meningkatkan dan merubah sistem pembelajaran di dalam kelas. Jenis penelitian ini terdiri dari empat aspek, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, yang secara bersama-sama berkontribusi pada proses penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan pengujian dan angket observasi. Pengujian digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan menggiring bola basket melalui permainan 3 lawan 3 yang dimodifikasi untuk siswa kelas XI A di SMAN 1 Pekanbaru. Observasi dilakukan untuk memantau siswa selama proses pembelajaran dan mendeteksi serta memperbaiki kesalahan yang terjadi.

Penelitian ini dilakukan di kelas XI A SMAN 1 Pekanbaru dengan melibatkan sampel sebanyak 25 peserta didik, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Penelitian ini terbagi menjadi 2 siklus, dengan setiap siklus terdiri dari dua sesi. Penelitian dilakukan selama pelajaran pendidikan jasmani dan diawasi oleh guru pendidikan jasmani untuk memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian.

Tabel 1 Standard Ketuntasan belajar dalam %

No	Ketuntasan Dalam presentase	Keterangan	Tingkat Ketuntasan Belajar
1	85 - 100 %	Baik sekali	Tercapai
2	65 - 84 %	Baik	Tercapai
3	55 - 64 %	Cukup	Tidak Tercapai
4	0 - 54 %	Kurang	Tidak Tercapai

Tabel di atas menunjukkan contoh skor siswa. Penilaian keberhasilan pembelajaran teknik dribbling melalui modifikasi permainan 3 on 3 didasarkan pada persentase keberhasilan atau skor minimal 75 dari 100. Skor siswa tersebut menunjukkan sejauh mana mereka berhasil menguasai teknik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti memulai pengumpulan data dengan prasiklus untuk mengevaluasi kemampuan dasar dribbling siswa. Berikut ini hasil pengumpulan data prasiklus.

Tabel 2. Hasil Prasiklus

No	Jumlah Peserta Didik	Dalam Persentase	Tingkat Ketuntasan Belajar
----	----------------------	------------------	----------------------------

1	6	24%	Tercapai
2	9	76%	Tidak Tercapai
Total	25	100%	

Dalam tahap prasiklus penelitian ini, sebagian kecil siswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan teknik dribbling bola basket dengan mencapai nilai 70 atau lebih tinggi. Hanya 6 siswa, atau sekitar 24%, yang berhasil melewati ujian, sedangkan 76%, atau 19 siswa, tidak berhasil. Data hasil pembelajaran peserta didik pada uji prasiklus sebelum perubahan permainan 3 lawan 3 menunjukkan bahwa mereka belum mencapai tingkat minimal 80% atau setidaknya mencapai nilai 75.

Berdasarkan data prasiklus tersebut, terdapat beberapa pertimbangan untuk perbaikan dalam siklus pertama:

1. Siswa, terutama siswa perempuan, mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau menguasai bola basket.
2. Terdapat keterbatasan pemahaman siswa terkait urutan gerakan dribbling yang diperlihatkan oleh guru.
3. Proses pembelajaran terlihat monoton karena instruksi yang diberikan oleh guru seolah-olah menekankan kompetisi, yang bertentangan dengan tujuan pembelajaran yang menyenangkan.
4. Siswa menunjukkan kurangnya rasa percaya diri saat melakukan demonstrasi teknik dribbling dalam permainan bola basket.

Observasi ini akan menjadi pedoman untuk menangani masalah yang diidentifikasi dan melakukan perbaikan yang diperlukan dalam siklus pertama penelitian. Hasil pembelajaran pada Siklus I dengan menggunakan dribbling bola basket melalui modifikasi permainan 3 lawan 3 menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya. Hasil tes pada Siklus I mengenai teknik dribbling mencatat:

Tabel 3. Hasil Tes Siklus1

No	Jumlah Peserta Didik	Dalam Persentase	Tingkat Ketuntasan Belajar
1	14	56%	Tercapai
2	11	44%	Tidak Tercapai
Total	25	100%	

Berdasarkan hasil dari Siklus 1, ditemukan bahwa 14 siswa atau sekitar 56% berhasil mencapai hasil yang memuaskan, sedangkan 11 peserta didik atau sekitar 44% belum mencapai tingkat pencapaian yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada peserta didik pada Siklus 1 yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar dribbling dan masih jauh dari mencapai tingkat keberhasilan minimal sebesar 80% atau skor minimal 75.

Data hasil tes dari Siklus 1 akan digunakan sebagai pedoman untuk melakukan refleksi dan penyempurnaan menjelang Siklus 2. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai bola basket, terutama siswa perempuan. Beberapa siswa juga memiliki pemahaman yang terbatas tentang urutan gerakan dribbling yang benar. Selain itu, siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dan keraguan saat melakukan demonstrasi teknik dribbling dalam bola basket.

Untuk mengatasi masalah tersebut, terutama dalam meningkatkan penguasaan teknik dribbling yang masih kurang, peneliti akan melanjutkan dengan melakukan modifikasi pada Siklus 2.

Tabel 4. Hasil Tes Siklus 2

No	Jumlah Peserta Didik	Dalam Persentase	Tingkat Ketuntasan Belajar
1	21	84%	Tercapai
2	4	16%	Tidak Tercapai
Total	25	100%	

Berdasarkan hasil tes dari Siklus 2, peserta didik telah berhasil memenuhi standar pembelajaran yang ditetapkan pada periode tersebut. Beberapa hal yang termasuk dalam standar pembelajaran tersebut antara lain:

1. Siswa telah berhasil menguasai keterampilan mengendalikan dan menggunakan bola basket dengan baik.
2. Siswa telah memahami gerakan-gerakan yang terkait dengan permainan bola basket dengan baik.
3. Siswa menunjukkan tingkat kegembiraan dan kenyamanan yang tinggi selama proses pembelajaran.
4. Siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan tidak lagi ragu saat melakukan demonstrasi dribbling.

Hasil pengujian dari observasi awal hingga Siklus 2 menunjukkan peningkatan keterampilan dribbling basket dengan menggunakan permainan modifikasi 3 lawan 3 terhadap peserta didik kelas XI A di SMAN 1 Pekanbaru. Siswa menunjukkan tingkat antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam berpartisipasi dalam pembelajaran ini.

Selama proses pengajaran pelajaran Olahraga, peserta didik menunjukkan keterlibatan yang tinggi ketika guru memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan dribbling bola basket melalui permainan 3 lawan 3 yang telah dimodifikasi. Mereka terlihat sangat percaya diri saat berlatih menggiring bola basket dan menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi sepanjang pembelajaran. Penggunaan modifikasi permainan 3 lawan 3 dianggap membuat pembelajaran bola basket menjadi lebih menarik dan tidak membosankan seperti sebelumnya, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa.

Terdapat peningkatan yang memuaskan pada hasil yang diperoleh dalam Siklus 1 dan Siklus 2. Pada Siklus 1, sekitar 56% atau 14 peserta didik berhasil menyelesaikan permainan basket, sementara 44% atau 11 peserta didik tidak berhasil memenuhi persyaratan. Namun, pada Siklus 2, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana sekitar 84% atau 21 siswa berhasil menyelesaikan pembelajaran dengan baik, sementara hanya sekitar 16% atau 4 siswa yang tidak berhasil memenuhi tugas. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan modifikasi permainan 3 lawan 3 dalam pembelajaran bola basket efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa.

KESIMPULAN

Modifikasi dan pengembangan dalam permainan bola basket menjadi aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterampilan siswa. Dalam penelitian ini, modifikasi permainan 3 lawan 3 telah berhasil meningkatkan keterampilan dribbling siswa secara signifikan. Melalui modifikasi ini, siswa tidak hanya belajar teknik dasar dribbling, tetapi juga meningkatkan keterampilan mengendalikan dan menggunakan bola basket dengan baik.

Penerapan modifikasi permainan 3 lawan 3 membawa dampak positif dalam pembelajaran, seperti peningkatan tingkat kegembiraan dan kenyamanan siswa selama proses pembelajaran. Siswa juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan motivasi dalam melakukan demonstrasi dribbling. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa modifikasi pengembangan gerak dalam bola basket, khususnya melalui permainan 3 lawan 3, memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa. Dengan pendekatan ini, guru pendidikan jasmani dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih menarik dan efektif, serta memacu partisipasi dan keterlibatan siswa dalam meningkatkan keterampilan mereka dalam olahraga bola basket. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan modifikasi permainan ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pembelajaran bola basket di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Alfarezi et al. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Konsep dan Implementasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- FIBA. (2018). *Official Basketball Rules*. Geneva: International Basketball Federation.
- Hanief, M., et al. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Mikanda Rahmi. (2014). *Bola Basket: Teknik dan Strategi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Strategi Pembelajaran Penjas Kelas VII SMP*. Surabaya: Penerbit Bumi Aksara.
- Sodikun. (1992). *Dasar-Dasar Basket*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wissel, H. (2000). *Basketball: Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yusmar. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.