

## Pelatihan Bentuk Latihan Teknik Dasar Bolabasket Pada Pemain Jombang Basketball Club

Nurdian Ahmad<sup>1</sup>, Ilmu Ma'arif<sup>2</sup>, Faisol Hamid<sup>3</sup>, Yully Wahyu Sulisty<sup>4</sup>,  
Aditya Harja Nenggar<sup>5</sup>.

STKIP PGRI Jombang<sup>1,2,3,4,5</sup>

[nurdian.ahmad030485@gmail.com](mailto:nurdian.ahmad030485@gmail.com)<sup>1</sup>, [ma87arif@gmail.com](mailto:ma87arif@gmail.com)<sup>2</sup>, [faisoljombang786@gmail.com](mailto:faisoljombang786@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[yullywahyusulis@gmail.com](mailto:yullywahyusulis@gmail.com)<sup>4</sup>, [aditya.nenggar77@gmail.com](mailto:aditya.nenggar77@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini berdasarkan kebutuhan yang penting terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket yang dapat menunjang kemampuan seorang pemain dalam mencapai prestasi. Teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting merupakan modal yang sangat penting bagi setiap pemain bolabasket karena sebagai pegangan dalam kemampuan untuk bermain bola basket, bentuk model latihan teknik dasar selalu mendorong seorang pemain untuk dapat mengasah kemampuan dengan baik. Tujuan dari pengabdian ini siswa akan mempunyai pengalaman aktivitas gerak terkait dengan bentuk model latihan. metode yang dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab, dan praktek. Bentuk kegiatan pengabdian ini meliputi persiapan dengan mempersiapkan bahan dan materi yang akan disampaikan, pelaksanaan terkait dengan memberi penjelasan terkait dengan teknik dasar bola basket dan praktek dilapangan, evaluasi berhubungan dengan unsur merangkum kejadian kegiatan terkait dengan adanya kendala dan masukan untuk kegiatan tersebut, kesimpulan Pelaksanaan kegiatan yang berhubungan dengan teknik dasar bola basket mendapatkan antusias dan dapat motivasi yang tinggi dari para pemain.

**KataKunci :** *Model Latihan, Teknik Dasar, Bola Basket*

### ABSTRACT

This service activity is based on the important need for basic technical skills in basketball games that can support a player's ability to achieve achievements. Basic techniques such as dribbling, passing, shooting are very important assets for every basketball player because as a guide in the ability to play basketball, the form of basic technique training models always encourages a player to be able to hone skills well. The purpose of this service is that students will also have experience of movement activities related to the form of training models. methods carried out with lectures and questions and answers, and practice. The form of this service activity includes preparation by preparing materials and materials to be delivered, implementation related to providing explanations related to basic basketball techniques and field practice, evaluation related to elements summarising activity events related to obstacles and input for these activities, conclusions The implementation of activities related to basic basketball techniques gets enthusiasm and can be highly motivated by the players.

**Keyword:** *Training Model, Basic Techniques, Basketball*

## PENDAHULUAN

Didalam dunia olahraga di dunia yang berkembang pesat adalah olahraga yang termasuk permainan yaitu olahraga bolabasket, perkembangan bolabasket mulai tingkat pendidikan dasar sampai tingkat perguruan tinggi dan sampai dengan Masyarakat umum mengemari olahraga permainan bolabasket, (Candra, Dupri, Gazali, Khairullazi, & Oktari, 2019). Hal itu dikarenakan bahwa olahraga bolabasket mudah dimengerti dan dipahami pelaksanaannya sederhana, didalam bola basket memerlukan 2 tim dengan 5 pemain untuk bermain dan membutuhkan tingkat disiplin yang tinggi dan juga kerjasama antar pemain. Dampak dari permainan bolabasket melatih kedisiplinan, sportifitas, dan prestasi, dengan adanya perkembangan dan antusias terhadap bolabasket akan berpengaruh terhadap prestasi bolabasket, sehingga ada beberapa hal yang menjadi faktor penentu tercapainya prestasi seperti peningkatan latihan dengan maksimal dan keterampilan tektik dasaryang benar, untuk dapat tercapai dalam prestasi itu memerlukan sebuah kemampuan dan menguasai keterampilan teknik dasar dalam bolabasket menjadi faktor mendasar mencapai prestasi olahraga, (Wang J, Wang Y, & Ma, 2013). Didalam menguasai teknik dasar permainan bolabasket sangat penting dalam peningkatan kemampuan individu sehingga dapat menunjang permainan tim, (Altavilla, D'isanto, & Francesca, 2020).

Dalam performa bermain bolabasket yang baik memerlukan pemahaman dan menguasai teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain, (erc'ulj, blas, mateja, 2010). Ada beberapa jenis teknik dalam bolabasket salah satunya yaitu dribbling, passing, dan shooting. (Temmassonge, 2020). Teknik dasar bola basket terdiri 1) gerakan mengoper menangkap bola, 2) gerakan menembak bola, 3) gerak menggiring bola, 4) gerakan menangkap bola yang tidak memasuki ring basket, (Susanto & Nurharsono, 2022). Seorang pemain menjadi ahli harus mengetahui dalam berbagai hal yang terkait dengan bola basket salah satunya harus paham yang berhubungan dengan teknik dasar shooting, dribbling, dan passing dalam permainan bola basket, teknik dasar merupakan bentuk faktor yang diperlukan dalam keterampilan bolabasket sebagai pemahaman yang salah membuat kesalahan dalam pertandingan dan juga saling komunikasi antar pemain dalam pertandingan juga penting dan juga aktifitas latihan akan membuat hasil yang baik dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan permasalahan pada mitra yang dilakukan adanya permasalahan terkait kemampuan teknik dasar bolabasket sebagai berikut:

- 1) Kesulitan dalam melakukan teknik dasar yang dijelaskan dilapangan.
- 2) Masih ada yang mengalami kesalahan dalam melakukan indikator pelaksanaan Teknik dasar
- 3) Kesulitan mengembangkan stimulus latihan yang sudah disampaikan dilapangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu diadakan sebuah pelaksanaan kegiatan yang dapat memberikan masukan dan solusi terkait kemampuan Teknik dasar bolabasket dengan memberikan pendampingan terhadap siswa melalui pendalaman latihan dengan bentuk model latihan untuk kemampuan teknik dasar bola basket. Dengan adanya pengabdian ini diharapkan melakukan pendampingan terhadap pemain bolabasket di Jombang Basketball Club (Jbc) sangat penting diharapkan pemain dapat menerapkan Langkah - Langkah teknik dasar yang sesuai dengan yang ditentukan, dengan adanya pendampingan ini pemain bisa langsung melakukan praktek dengan bimbingan dan arahan yang berkaitan dengan teknik dasar bola basket yang benar. Didalam permainan bola

basket untuk dapat mahir bermain sangat memerlukan teknik yang benar dan baik berdasarkan Langkah dalam melaksanakan teknik yang harus dikuasai yaitu menggiring bola atau dribbling. Dalam dribbling bola merupakan cara dengan bawa bola kearah depan sambil dipantul – pantulkan bola di lantai dengan menggunakan satu tangan bergantian sambil berjalan dan berlari, (Li, Rupčić, & Knjaz, 2021). Tujuan dari memantulkan bola dilantai yaitu untuk mengontrol arah bola yang dilakukan sambil berlari dan berjalan.

Teknik selanjutnya adalah teknik dasar yang tidak kalah pentingnya yaitu passing merupakan bentuk aktivitas mengoper bola dengan memberikan kepada temannya yang digunakan untuk teknik awal dalam sebuah serangan, di dalam mengoper bola dengan melakukan gerakan memberi bola terhadap teman satu tim dengan kedua tangan dengan tujuan untuk membuat bentuk pola serangan,(Lopes,Greco,morales 2015). Setelah memahami Langkah dalam melakukan passing diharuskan memahami bagaimana cara memasukkan bola dengan cara shotting ke daerah ring lawan. Penjelasan terkait shooting merupakan gerakan mengirim bola masuk ke ring lawan dengan dua tangan dan mendapatkan angka, menurut (Mahyuddin& sudirman, 2021), shooting sebuah gerakan seorang pemain dalam melakukan tembakan bola kearah keranjang lawan, dalam keberhasilan suatu tembakan ke ring lawan harus dengan teknik yang dilakukan sesuai Langkah yang benar, (Mahendra, Pranosa,Syafutra 2022). Gerakan teknik yang dilakukan dengan latihan berdampak baik terhadap efektivitas dan efisien suatu tembakan, karena kondisi jauh dekat tembakan sangat dipengaruhi letak posisi seorang pemain terhadap ring lawan. Tujuan dari pelatihan ini memberi dampak yang positif terkait teknik dasar bola basket sesuai langkah – langkah yang sesuai dengan benar yang dilakukan di lapangan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Lokasi tempat pengabdian Masyarakat ini di Jombang Basketball Club dengan jumlah 46 pemain program pelaksanaan ini dilakukan tiga hari, dengan rincian hari pertama sampai hari ketika memberi penjelasan dengan materi teknik dasar setelah itu praktek di lapangan, metode yang dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab dan pelatihan ini bertujuan untuk dalam keterampilan teknik dasar bola basket dengan ketentuan sebagai berikut:

### **1) Persiapan**

Sebelum diadakan pelatihan diperlukan persiapan untuk membahas keperluan pelatihan dan bahan yang digunakan untuk proses pelatihan keterampilan Teknik dasar, tempat lapangan untuk melakukan praktek teknik.

### **2) Pelaksanaan**

Kegiatan pelatihan ini yang di ikuti oleh 46 pemain jombang basketball club dilakukan penyampaian terlebih dahulu dengan memberi pengarahan supaya acara bisa berjalan lancar dan baik, dalam kegiatan berlangsung dilakukan penyampaian materi terkait keterampilan teknik dasar bola basket berdasarkan langkah – langkah proses melakukan Teknik tersebut, kemudian di beri bentuk model Latihan untuk pemahaman dalam melakukan praktek dilapangan yang berkaitan dengan teknik bola basket dengan bahan yang sudah disiapkan selama proses pelatihan. Proses kegiatan teknik dasar dribbling yang dilakukan berdasarkan petunjuk dribbling dengan melewati kun sebagai tantangan dengan Gerakan zig-zag, pengambilan skor dilihat dari berapa kali melewati rintangan, untuk passing dengan menggunakan tes wall bounce untuk mengukur keterampilan teknik melempar dan menangkap bola, dan untuk shooting

mengukur ketepatan shooting dengan menembakkan bola ke ring sebanyak mungkin dalam waktu 20 detik. Dan untuk bentuk latihan teknik dasar bolabasket sesuai berdasarkan bentuk latihan yang sesuai dengan penjelasan sebelumnya.

### 3) Evaluasi

Setelah dilakukan persiapan, pelaksanaan acara sampai selesai selanjutnya dilakukan evaluasi dari pelatihan yang dilakukan dari awal hingga akhir, evaluasi disini sebagai bahan untuk masukan apakah dalam pelatihan tersebut ada kendala atau hal yang dapat sebagai masukan dalam pelatihan selanjutnya untuk kegiatan yang berikut supaya menjadi lebih baik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan ini memberi kegiatan dengan memberi materi tentang keterampilan teknik dasar bola basket pada pemain Jombang Basketball Club, Tindakan yang diberikanya itu menjelaskan tentang pelaksanaan teknik dasar sesuai langkah dan proses dalam keterampilan, pemain sangat antusias terkait kegiatan ini sehingga tertarik mengikuti kegiatan pelatihan ini yang dapat menunjang keterampilan teknik dalam bola basket yang bisa di manfaatkan secara optimal. Kegiatan pelatihan ini yang telah diselenggarakan oleh tim pelaksana dengan baik yang menjadi pengalaman dalam memberi penjelasan terkait teknik dasar. Pada saat tahap persiapan kegiatan ini dengan mempersiapkan administrasi terkait kegiatan dan melihat kondisi lapangan, dan menyiapkan ruangan atau tempat untuk memberi penjelasan terkait kegiatan pelatihan teknik dasar bola basket dan menyusun buat acara pengabdian kepada Masyarakat

Tahap pelaksanaan dengan mengawali kegiatan dengan memberi penjelasan materi yang dilaksanakan diruangan dengan penjelasan teknik dasar secara umum. Memberi penjelasan terkait dengan proses Langkah teknik dasar bola basket seperti dribbling, passing, dan shooting. Hal tersebut menjadi penting melakukan aktivitas gerak berdasarkan teknik tersebut setelah itu melakukan praktek dilapangan secara bersama – sama, metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu ceramah dan praktek di lapangan. Untuk tahap evaluasi untuk pengabdian ini bagaimana melakukan praktek dilapangan terkait teknik dasar yang baik dan benar bisa dilihat dari teori dan praktek. Kendala dalam pengabdian ini hanya terkait dengan bagaimana memberi penjelasan pada pemain dengan jumlah tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Setiap pemain harus menguasai setiap teknik dalam permainan bola basket baik itu dribbling, passing, dan shooting. Karena setiap dribbling selalu berhubungan dengan bola basket dan juga penting bagi setiap individu. Kemampuan menggiring bola termasuk upaya membawa bola kedepan dengan tugas yang sudah di berikan dengan melewati rintangan yang sudah di sediakan sebagai bahan untuk latihan keterampilan teknik dribbling, kemampuan dribbling dikatakan berhasil yaitu dengan memahami setiap indikator yang sudah di jelaskan dan mengukur kemampuan dengan memberi model latihan berdasarkan suasana latihan dengan kondusif sehingga pemain termotivasi dalam latihan.

Kunci dalam serangan permainan bola basket dapat dilihat dari keberhasilan pemain melakukan passing yang baik dan menjadikan indikator setiap pemain bisa melakukan tembakan untuk mendapatkan poin, model latihan passing dengan pantulkan bola dengan berpasangan dengan tujuan latihan tersebut untuk keakuratan dalam passing

terhadap teman satu tim permainan bola basket, tujuan dari menggiring bola adalah untuk mengontrol arah bola sambil berulang kali memantulkannya ke lantai, (Apifa, Ilham, Iqroni, 2020). aktivitas passing yang dilakukan dengan sesuai langkah dan proses yang dilakukan dengan benar dan cepat sehingga mendapatkan kesempatan memasukan banyak bola kedalam ring. Peluang melempar bola kedalam ring itu tergantung bagaimana pemain melakukan shooting dengan benar, karena shooting itu berusaha memasukan bola kekeranjang atau ring bola basket sehingga akan meraih angka dari hasil lemparan tersebut, bentuk latihan shooting dengan melakukan sasaran lemparan ke ring yang di sesuaikan dengan penjelasan yang sudah di sampaikan dengan kemampuan ketepatan dalam menembak bola ke ring. Teknik shooting adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakkan permainan bola kearah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik shooting ialah di mana seorang pemain melepaskan permainan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit jumping (Khoeron, 2017).

Setiap pemain harus menguasai teknik dasar permainan bolabasket dribbling, passing, shooting, di dalam bola basket menggiring bola merupakan hal yang tidak bisa di pisahkan pada setiap individu maupun tim, karena menggiring bola merupakan usaha setiap pemain untuk membawa bola ke depan sebagai tugas utama. Kunci dari semua keberhasilan dalam menyerang untuk setiap tim berdasarkan kemampuan passing pemain karena hal tersebut salah satu indikator setiap tim punya peluang untuk mendapatkan angka, setiap passing pemain harus dilaksanakan dengan cepat dan akurat itu termasuk kunci utama dan mempunyai kesempatan dalam memasukkan bola ke dalam ring. Untuk kemampuan shooting bisa dikatakan sebagai usaha sebuah tim atau pemain dalam memasukkan bola ke dalam ring sebanyak – banyaknya. Sehingga bisa dikatakan bahwa hasil dari bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan saling berkaitan satu sama lain dari teknik dasar tersebut, bentuk latihan tersebut dapat menunjang kemampuan individu setiap pemain dan berdampak baik terhadap sebuah tim.



Gambar kegiatan latihan teknik dasar 1



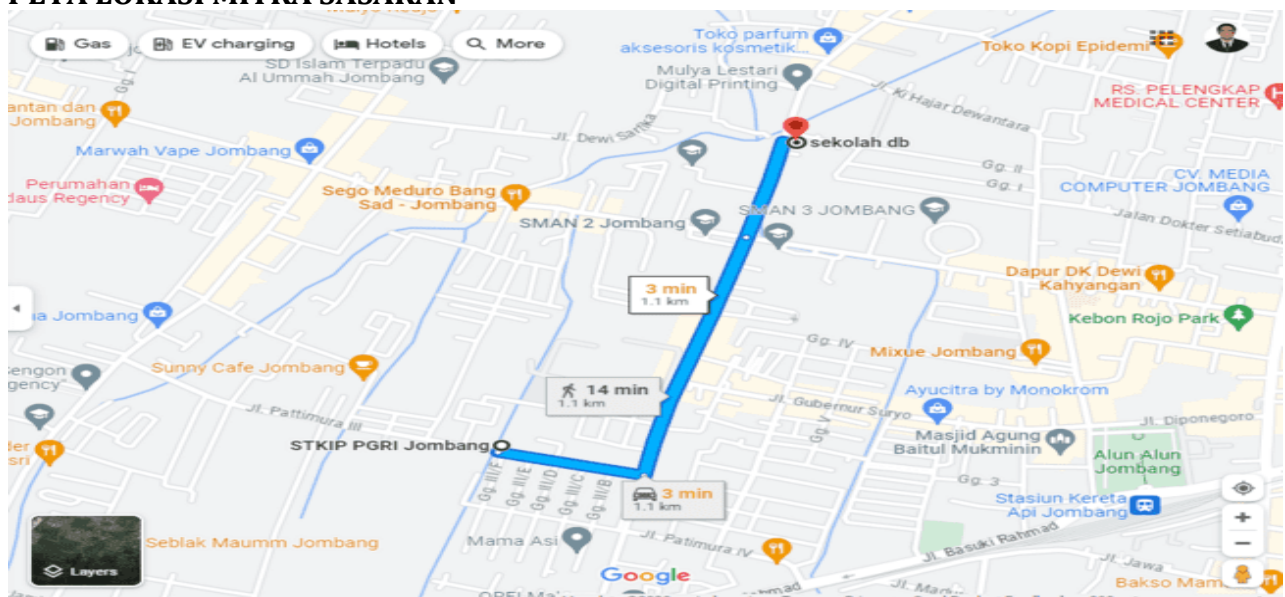
Gambar kegiatan latihan teknik dasar 2

Implikasi untuk pengabdian ini berdampak pada pemain dengan beraktivitas gerak berdasarkan teknik dasar dengan lancar dan benar. Dengan kegiatan ini berdampak positif dengan pentingnya belajar teknik dasar sejak kecil supaya memberi pengaruh kedepannya dengan latihan secara terus-menerus dengan baik. Pemain harus aktif melakukan gerakan dalam permainan bola basket dengan menerapkan teknik yang benar supaya berdampak terhadap prestasi melalui permainan bola basket.

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yang berhubungan dengan teknik dasar bola basket pada pemain Jombang Basketball Club, kegiatan pelatihan ini mendapatkan antusias yang baik bagi para pemain, sehingga dapat memotivasi pemain dalam memahami teknik dasar tersebut sehingga bisa diaplikasikan materi tersebut dalam permainan bola basket, kegiatan ini dengan tujuan bahwa memberi pengalaman dan pengetahuan terkait bentuk latihan teknik dasar bola basket sehingga nanti akan berpengaruh terhadap ketika bermain bola basket dapat menunjang permainan dan prestasi pemain di dunia bola basket.

## PETA LOKASI MITRA SASARAN



Tempat lokasi Jombang Basketball Club berada di sekolah SMK dwija bhakti Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur dan berjarak sekitar 1,1 KM dari STKIP PGRI Jombang dari penjelasan peta tersebut, waktu yang di butuhkan dalam menempu sampai sekolah SMK Dwija Bhakti yaitu sekitar 14 menit.



## DAFTAR PUSTAKA

- Altavilla, g., d'isanto, t., & francesca, d. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of human sport and exercise*, 15(4), s1195–s1203. [Http://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.proc4.21](http://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.proc4.21)
- Angraini, w., apifa, p., & iqroni, d. (2020). Profil keterampilan shooting free throw, 1, 30–36.
- Candra, o., dupri, d., gazali, n., khairullazi, k., & 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. [Http://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763](http://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763)
- Erc'ulj frane, blas mateja, a. B. (2010). Physical demands on young elite european female basketball players with special reference to speed,agility,explosive strength, and take-off power. *Journal of strength and conditioning research*, (8), 2970–2978.
- Khoeron, n. (2017). Buku pintar basket. *Jakarta: anugrah*.
- 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. [Http://doi.org/10.26582/k.53.2.12](http://doi.org/10.26582/k.53.2.12)
- Lopes,mariana calábria- greco,pablo juan j. C. P.-m. (2015). Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *Ricyde: revista internacional de ciencias del deporte*, 11(41), 226–244. [Http://doi.org/10.5232/ricyde](http://doi.org/10.5232/ricyde)
- Mahendra redo, pranosa ahmad gawdy, s. W. (2022). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket, 1, 75–83.
- Mahyuddin reza, samsudin. A. (2022). Korelasi koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap shooting bola basket, 1, 75–83.
- Susanto, y. R., & Nurharsono, t. (2022). Indonesian journal of tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada klub putra dukun. *Indonesian journal for physical education and sport*, 3(1), 243–248. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Temmassonge, a. (2020). Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Wang, j., wang, y., & ma, j. (2013). Training of basketball referees in basketball game based on computer simulation. *Journal of theoretical and applied information technology*, 48(2), 850–856.