



Profil Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Negeri Kota Probolinggo

Syahrani Indra Rustamaji, Eko Hariyanto*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 15-01-2026; revised: 30-01-2026; accepted: 03-01-2026

Abstract

Basketball performance requires mastery of fundamental skills, including shooting, dribbling, and passing. However, preliminary observations of basketball extracurricular activities at MTs Negeri Kota Probolinggo indicate that students' skill levels remain low, which may be attributed to limited training intensity and less effective coaching practices. This study aimed to examine the level of students' basic basketball skills as a foundation for evaluation and future training planning. A quantitative descriptive design was employed, involving a population of 50 students, with 30 participants selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires and the Johnson Basketball Test, consisting of shooting, zigzag dribbling, and chest pass assessments. The data were analyzed descriptively by calculating means, standard deviations, and categorizing skill levels into five performance categories. The findings revealed that students' overall basic basketball skills were predominantly classified as poor: 50% of participants demonstrated very poor shooting skills, 60% showed very poor dribbling ability, and 56.67% exhibited very poor passing performance. These results highlight the need for more frequent and intensive training programs that are structured, progressive, and supported by systematic feedback to enhance students' fundamental skills and confidence in accordance with the demands of modern basketball.

Keywords: basketball, basic skills, shooting, dribbling, passing

Abstrak

Permainan bola basket menuntut penguasaan teknik dasar seperti menembak, menggiring, dan mengoper, namun hasil pengamatan pada kegiatan ekstrakurikuler di MTs Negeri Kota Probolinggo menunjukkan bahwa kemampuan tersebut masih rendah akibat keterbatasan intensitas latihan dan pola pembinaan yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar siswa sebagai dasar evaluasi dan perencanaan pembinaan lanjutan, menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi 50 siswa dan sampel 30 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket dan *Johnson Basketball Test* yang meliputi tes menembak, menggiring zig zag, dan *chest pass*, kemudian dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan rata-rata, simpangan baku, dan pengelompokan dalam lima kategori kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar siswa umumnya berada pada kategori kurang, dengan 50% peserta sangat kurang dalam menembak, 60% sangat kurang dalam menggiring, dan 56,67% sangat kurang dalam mengoper, sehingga diperlukan peningkatan frekuensi dan intensitas latihan yang lebih terstruktur, berjenjang, dan disertai umpan balik sistematis agar kualitas keterampilan dasar dan kepercayaan diri siswa dapat berkembang sesuai tuntutan permainan bola basket modern.

Kata kunci: bola basket, keterampilan dasar, *shooting*, *dribbling*, *passing*.

1. Pendahuluan

Permainan bola basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan mencetak poin melalui memasukkan bola ke ring lawan serta mencegah lawan melakukan hal yang sama. Untuk mencapai tujuan tersebut, pemain dituntut menguasai keterampilan teknik dasar seperti menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), dan menembak (*shooting*) (Kadek Suardika et al., 2024). Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam permainan bola basket karena menentukan kualitas performa individu maupun tim (Wati et al., 2018). Keterampilan ini diperkenalkan secara bertahap melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah serta dikembangkan lebih lanjut melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan sikap mental, sosial, serta pola hidup sehat peserta didik (Ari Iswanto, 2021). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan teknik dasar bola basket melalui kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari upaya mendukung pertumbuhan fisik dan psikis siswa. Dalam konteks permainan, penguasaan teknik dasar yang baik akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi gerak pemain, sehingga berkontribusi langsung terhadap keberhasilan dalam pertandingan (Sutrisno, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji keterampilan teknik dasar bola basket pada atlet atau klub tertentu. Cahyani (2022), misalnya, menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan *dribbling* dan *passing* pada klub Human Kota Malang berdampak pada rendahnya prestasi dalam perlombaan bola basket. Temuan tersebut menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar memiliki hubungan erat dengan pencapaian prestasi. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada atlet klub atau konteks pembinaan prestasi, sementara kajian yang secara khusus memetakan tingkat keterampilan teknik dasar pada peserta ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah pertama, khususnya madrasah yang masih terbatas.

Kondisi tersebut relevan dengan situasi ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo. Meskipun teknik dasar telah diajarkan melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler, hasil observasi awal menunjukkan bahwa penguasaan siswa masih tergolong rendah. Hal ini ditandai dengan kesalahan-kesalahan mendasar seperti *traveling* saat *dribbling*, *passing* yang kurang akurat, serta rendahnya keberhasilan *shooting* yang menghasilkan poin. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi ini adalah keterbatasan frekuensi dan intensitas latihan. Padahal, program pelatihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur, idealnya hingga tiga kali per minggu, terbukti mampu meningkatkan keterampilan taktis dan perilaku kompetitif pemain bola basket (Ahmed et al., 2023), serta membangun sikap kompetitif siswa (Shilviana & Hamami, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diidentifikasi adanya *research gap*, yaitu belum adanya penelitian yang secara khusus melakukan survei diagnostik untuk memetakan tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri Kota Probolinggo. Penelitian ini penting dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi aktual keterampilan siswa sebelum dilakukan intervensi atau pengembangan program latihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri Kota Probolinggo sebagai dasar evaluasi pembinaan.

2. Metode

Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan bola basket siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTs Negeri Kota Probolinggo pada periode 13 September 2025 hingga 13 November 2025, dengan variabel yang

diteliti meliputi keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Proses penelitian meliputi perumusan masalah, kajian teori, observasi lapangan, serta pengumpulan data awal melalui angket dan wawancara, yang selanjutnya dilanjutkan dengan tes keterampilan dasar menggunakan Johnson Basketball Test dengan reliabilitas 0,80 dan validitas 0,79.

Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu 15 siswa putra dan 15 siswa putri yang tergabung dalam tim inti sekolah, dengan pertimbangan bahwa mereka merupakan peserta ekstrakurikuler yang aktif, rutin mengikuti latihan, serta memiliki pengalaman dan kemampuan dasar bola basket yang relatif homogen sehingga dinilai paling representatif untuk menggambarkan tingkat keterampilan bola basket di lingkungan ekstrakurikuler tersebut. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk memberikan gambaran tingkat penguasaan keterampilan bola basket siswa, yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembina ekstrakurikuler dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Penelitian ini menggabungkan instrumen *test* dan *non-test* untuk mengumpulkan data. Proses penelitian dimulai dengan penyebaran kuisioner untuk uji *non-test*. Setelah itu, rangkaian tes yang dilaksanakan meliputi tes pertama, yaitu *dribbling zig-zag* selama 30 detik dengan sepuluh rintangan berupa *cone* yang harus dilalui dengan menggiring bola *zig-zag*. Tes kedua adalah *chest pass test*, melibatkan tiga gambar kotak yang ditempel di dinding sebagai target sasaran, di mana peserta diberi 10 kali kesempatan untuk melempar bola. Tes ketiga adalah *shooting test*, di mana peserta diminta untuk melakukan tembakan sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Pengambilan data dilakukan di lapangan basket MTs Negeri Kota Probolinggo, berlokasi di Jalan Citarum Kentangan, Kota Probolinggo, dengan subjek penelitian sebanyak 30 orang pemain yang merupakan anggota ekstrakurikuler bola basket MTs Negeri Kota Probolinggo.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif sesuai pedoman yang terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, tabulasi, dan analisis statistik (Arikunto, 2010). Tahap statistik meliputi pengumpulan data, penyajian data, dan penentuan nilai untuk menjawab permasalahan berdasarkan standar tingkat keterampilan yang telah ditetapkan. Penilaian keterampilan dihitung menggunakan *mean* (\bar{x}) dan standar deviasi (SD), kemudian untuk menginterpretasi hasil pengukuran keterampilan dasar bola basket siswa secara objektif dengan tingkatan yang ada dimulai dari baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali sesuai dengan kaidah pembagian skala lima norma oleh Sudijono (2010). Hasil analisis ini akan menjadi dasar dalam evaluasi serta pengembangan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pemaparan data dari tes yang dilakukan di MTs Negeri Kota Probolinggo, diketahui skor terendah dan tertinggi serta rata-rata dan standart deviasinya pada masing-masing variabel keterampilan dasar bola basket. Hal tersebut dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan Dasar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

NO	Variabel	Satuan	Max	Min	Mean	SD
1	<i>Shooting</i>	Kali	15.00	1.00	6.13	3.62
2	<i>Dribbling</i>	Kali	27.00	12.00	17,27	4.68
3	<i>Passing</i>	Kali	28.00	12.00	18.00	5.35

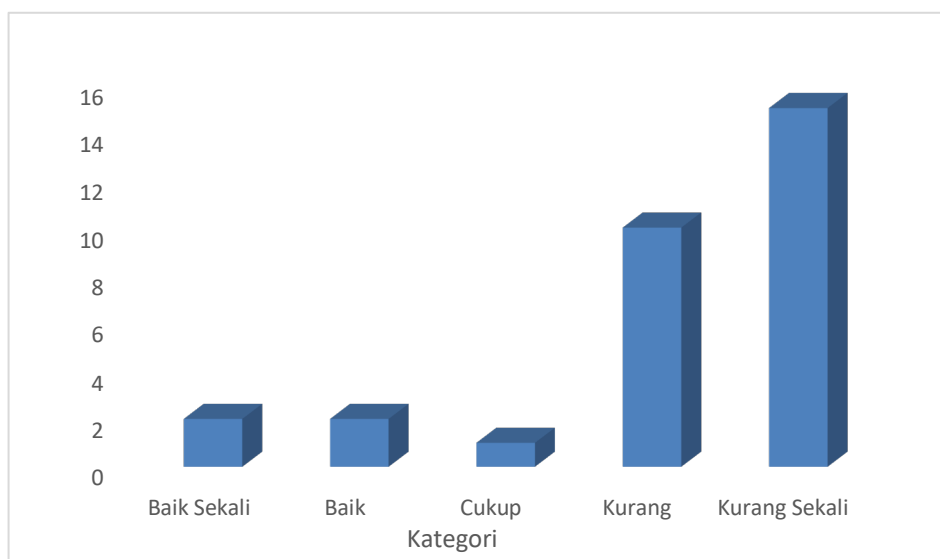
Tabel 1 merangkum hasil tes dari para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Untuk keterampilan *shooting*, nilai tertinggi yang dicapai adalah 15 kali, sedangkan nilai terendah 1 kali, rata-rata 6,13 kali dan standar deviasi sebesar 3,62 kali. Pada keterampilan *dribbling*, skor tertinggi adalah 27 kali, dan skor terendah 12 kali, nilai rata-rata 17,27 kali, dan standar deviasi 4,68 kali. Sementara itu, dalam keterampilan *passing*, skor tertinggi mencapai 28 kali, dengan skor terendah 12 kali, nilai rata-ratanya 18,00 kali, dan standar deviasi 5,35 kali.

3.1.1. Hasil Tes Shooting

Hasil tes keterampilan *shooting* menunjukkan skor tertinggi yang dicapai adalah 15,00 kali, sementara skor terendahnya adalah 1,00 kali. Nilai rata-rata dari keseluruhan peserta adalah angka 6,13 kali, dengan standar deviasi sebesar 3,62 kali. Berdasarkan hasil tersebut kemudian dilakukan pengkategorian seperti yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Shooting Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	13-15	2	6.67%
Baik	10-12	2	6.67%
Cukup	7-9	1	3.33%
Kurang	4-6	10	33.33%
Kurang Sekali	1-3	15	50.00%



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Keterampilan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

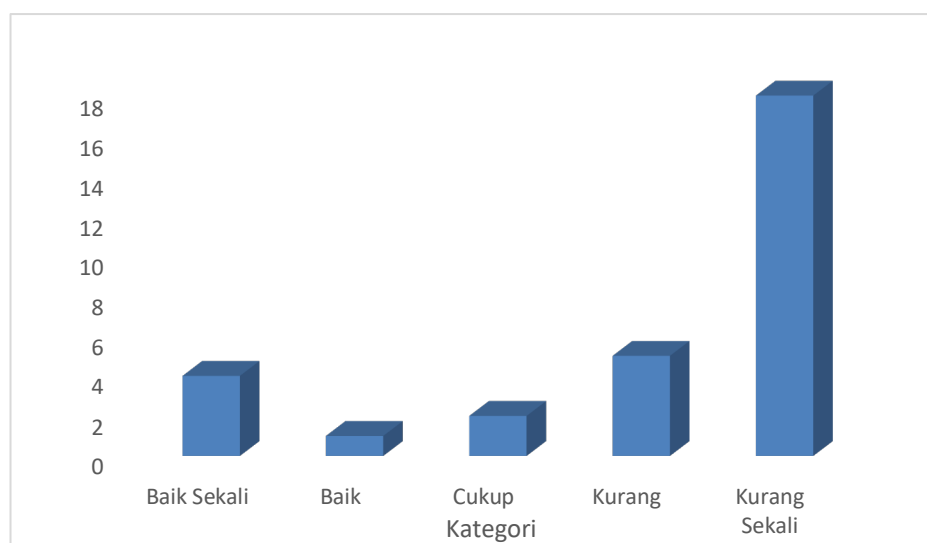
Merujuk pada tabel 2, hasil keterampilan *shooting* dari siswa ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa (6,67%) yang termasuk dalam kategori baik Sekali, serta 2 siswa (6,67%) berada pada kategori baik. Selanjutnya, 1 siswa (3,33%) dikategorikan cukup, 10 siswa (33,33%) berada dalam kategori kurang, dan 15 siswa (50,00%) tergolong kurang sekali.

3.1.2. Hasil Tes *Dribbling*

Hasil analisis keterampilan *dribbling* dengan skor tertinggi 27,00 kali dan skor terendah 12,00 kali. Rata-ratanya 17,27 kali sehingga diperoleh standar deviasi (SD) 4,68 kali. Maka dapat dilakukan pengkategorian dan dapat dilihat hasil persentase pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan *Dribbling* Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	26-27	4	13.33%
Baik	23-25	1	3.33%
Cukup	20-22	2	6.67%
Kurang	18-19	5	16.67%
Kurang sekali	12-17	18	60.00%



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

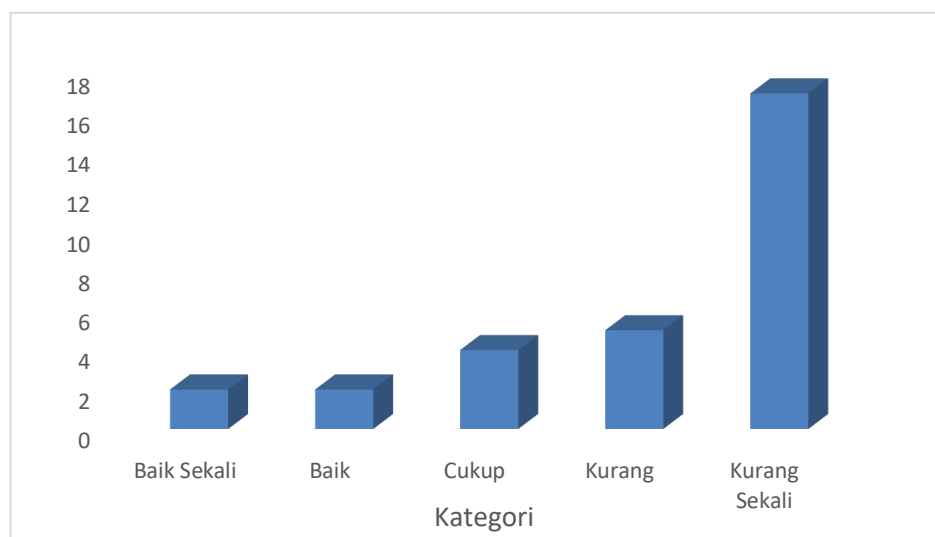
Merujuk pada data dalam tabel, tingkat keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo tampak bervariasi, dengan rincian 4 siswa (13,33%) berada pada kategori sangat baik, 1 siswa (3,33%) pada kategori baik, 2 siswa (6,67%) termasuk kategori cukup, 5 siswa (16,67%) berada pada kategori kurang, serta 18 siswa (60,00%) tergolong dalam kategori sangat kurang. Proporsi terbesar yang berada pada kategori kurang sekali tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *dribbling* siswa masih perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang lebih intensif.

3.1.3 Hasil Tes *Passing*

Hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *passing* memiliki skor tertinggi sebesar 28,00 kali dan skor terendah 12,00 kali. Rata-rata kemampuan *passing* peserta tercatat 18,00 kali dengan standar deviasi (SD) sebesar 5,35 kali. Berdasarkan hasil tersebut, dilakukan proses pengkategorian, dan persentase tiap kategori disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan *Passing* Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	27-28	2	6.67%
Baik	25-26	2	6.67%
Cukup	23-24	4	13.33%
Kurang	20-22	5	16.67%
Kurang sekali	12-19	17	56.67%

**Gambar 3. Diagram Batang Hasil Keterampilan *Passing* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di MTs Negeri Kota Probolinggo**

Berdasarkan tabel di atas, keterampilan *passing* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa dengan kategori sangat baik (6,67%), 2 siswa dengan kategori baik (6,67%), 4 siswa dengan kategori cukup (13,33%), 5 siswa dengan kategori kurang (16,67%), dan 17 siswa dengan kategori kurang sekali (56,67%). Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

3.2. Pembahasan

Hasil survei tingkat keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo secara umum berada pada predikat “Kurang” berdasarkan tiga tes keterampilan dasar, yaitu *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Pada tes *shooting*, sebanyak 15 siswa (50%) berada pada kategori sangat kurang, sementara hanya dua siswa yang mencapai kategori baik sekali (13–15 poin). Rendahnya hasil ini terutama disebabkan oleh ketidaktepatan teknik *shooting*, seperti kebiasaan menembak dari jarak jauh tanpa dukungan kekuatan dan koordinasi yang memadai, kurangnya pemanfaatan papan pantul, serta kesalahan posisi bola dan anggota tubuh saat menembak (Nuryadi, 2019; Setiono, 2018). Kesalahan tersebut berdampak pada rendahnya akurasi tembakan, sebagaimana ditegaskan oleh Okubo & Hubbard (2016) bahwa posisi bola dan arah tembakan sangat menentukan keberhasilan *shooting*. Aspek teknik dasar seperti keseimbangan tubuh, posisi siku, fokus pandangan, dan gerakan lanjutan pada pergelangan serta jari tangan masih perlu mendapat perhatian serius (Novriansyah et al., 2020). Temuan ini selaras dengan penelitian Li et al. (2025) yang menyatakan bahwa “*Severe physical fatigue clearly reduces three-point shooting accuracy compared to moderate fatigue. In addition, moderate mental fatigue also has a significant effect on reducing free throw accuracy...*”, sehingga kelelahan fisik dan mental juga diduga turut

memengaruhi rendahnya performa *shooting* siswa. Dengan demikian, teknik *shooting* menjadi faktor krusial dalam keberhasilan permainan dan harus didukung oleh penguasaan teknik dasar lainnya (Darmawan et al., 2016).

Pada tes *dribbling*, sebanyak 18 siswa (60%) termasuk kategori sangat kurang dan hanya empat siswa yang mencapai kategori baik sekali (26–27 poin). Hasil ini menunjukkan lemahnya kemampuan penguasaan bola siswa, yang tampak dari kesalahan postur tubuh, kurangnya kontrol bola, serta rendahnya kecepatan dan kelincahan saat menggiring. Padahal, *dribbling* yang baik memerlukan koordinasi siku, pergelangan tangan, jari-jari, serta keseimbangan tubuh agar kontrol bola tetap optimal (Langga & Supriyadi, 2016). Rendahnya keterampilan ini diduga berkaitan dengan minimnya porsi latihan khusus *dribbling*, padahal kecepatan dan kelincahan sangat penting untuk efisiensi pergerakan bola dalam permainan (Gryko et al., 2020; Hussien et al., 2020). Fatahillah (2018) menegaskan bahwa kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang esensial dalam bola basket dan harus dikembangkan melalui latihan yang terstruktur. Hal ini diperkuat oleh Sun et al. (2025) yang menyatakan bahwa “*The existence of complex interactions between various biomechanical components during dribbling*”, sehingga latihan *dribbling* perlu diarahkan pada penguasaan biomekanik gerak secara bertahap dan sistematis.

Sementara itu, pada tes *passing* (*chest pass*), sebanyak 17 siswa (56,67%) berada pada kategori sangat kurang dan hanya dua siswa yang mencapai kategori baik sekali (27–28 poin). Kesalahan yang dominan meliputi posisi kaki yang sejajar, ayunan tangan yang kurang optimal, serta penempatan bola yang tidak tepat saat melakukan *chest pass*. Juariah (2017) menjelaskan bahwa *chest pass* yang efektif harus diawali dengan langkah kaki ke depan untuk menambah kekuatan dorongan, didukung posisi awal *triple threat* dan arah ibu jari yang tepat agar rotasi bola maksimal (Dinata & Lismadiana, 2019). Selain faktor teknik, rendahnya rasa percaya diri siswa juga berdampak pada kurangnya fokus terhadap target umpan, sehingga kualitas *passing* menurun. Lyons et al. (2006) menekankan bahwa peningkatan intensitas latihan sangat diperlukan untuk mengembangkan keterampilan *passing* secara signifikan.

Secara keseluruhan, rendahnya keterampilan dasar bola basket siswa MTs Negeri Kota Probolinggo terutama disebabkan oleh belum dikuasainya teknik dasar *shooting*, *dribbling*, dan *passing* secara benar, ditambah pola latihan yang kurang terstruktur serta minimnya pemahaman prinsip biomekanik. Kondisi ini menunjukkan perlunya pembinaan yang lebih sistematis dan berorientasi pada penguasaan teknik dasar. Masanovic et al. (2019) menyatakan bahwa “*Systematic training has proven to be very important...*”, sehingga implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya rekomendasi latihan yang lebih konkret, antara lain: (1) peningkatan porsi latihan teknik dasar secara bertahap dan berulang, (2) penekanan pada koreksi teknik *shooting* jarak dekat sebelum jarak jauh, (3) latihan *dribbling* yang menitikberatkan pada kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan, serta (4) latihan *passing* dengan fokus pada koordinasi kaki dan ayunan tangan. Dengan penerapan latihan yang lebih terarah dan evaluasi rutin, diharapkan keterampilan dasar bola basket siswa dapat meningkat secara signifikan dan mendukung performa mereka dalam pertandingan.

Hasil survei tingkat keterampilan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola basket di MTs Negeri Kota Probolinggo menunjukkan predikat “Kurang” berdasarkan tiga tes keterampilan dasar yang dilakukan, yakni *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Pada tes *shooting*, sebanyak 15 siswa atau 50% dari sampel masuk dalam kategori sangat kurang, sedangkan hanya dua siswa yang berhasil mencapai kategori baik sekali dengan nilai antara 13-15 poin. Faktor utama rendahnya hasil ini adalah ketidakefektifan gerakan *shooting*, termasuk kebiasaan siswa menembak dari jarak jauh yang memerlukan kekuatan otot lengan besar dan teknik tepat untuk memasukkan bola ke dalam *ring* setinggi 3,05 meter (Nuryadi, 2019). Sebagian besar siswa juga kurang memanfaatkan papan pantul, yang biasanya membantu memasukkan bola (Setiono, 2018). Kesalahan dalam teknik seperti posisi bola yang tidak tepat, misalnya berada di atas atau di belakang kepala juga sering ditemukan.

Hal tersebut mengakibatkan banyak bola yang ditembakkan tidak tepat sasaran yakni pada kotak kecil papan pantul atau bahkan langsung masuk ke dalam ring (Okubo & Hubbard, 2016).

Aspek teknik dasar yang perlu diperhatikan meliputi keseimbangan tubuh, posisi siku, fokus mata pada target, serta gerakan lanjutan yang melibatkan pergelangan dan jari tangan agar tembakan menjadi akurat dan efektif (Novriansyah et al., 2020). Sehingga selaras dengan penelitian oleh Li et al. (2025) yang membuktikan bahwa “*Severe physical fatigue clearly reduces three-point shooting accuracy compared to moderate fatigue. In addition, moderate mental fatigue also has a significant effect on reducing free throw accuracy, which is likely due to reduced cognitive executive function.*”, yang artinya kelelahan baik fisik maupun mental, dapat memengaruhi performa tembakan pemain bola basket. Kelelahan fisik yang berat cenderung menurunkan akurasi tembakan, sementara kelelahan mental, meskipun hanya pada tingkat sedang juga dapat menurunkan akurasi tembakan. Dapat di simpulkan bahwa sebuah teknik dasar menembak (*shooting*) adalah teknik yang sangat mempengaruhi dalam sebuah ke menangan dalam sebuah pertandingan (Darmawan et al., 2016).

Pada tes *dribbling*, hasilnya menunjukkan bahwa 18 siswa atau 60% sangat kurang dalam keterampilan ini, sedangkan hanya empat siswa yang mencapai kategori baik sekali dengan nilai maksimal antara 26-27 poin. Pada prinsipnya, *dribbling* harus dilakukan dengan mengintegrasikan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu agar pelaksanaan *dribbling* dapat dilakukan dengan baik (Langga & Supriyadi, 2016). Banyak siswa melakukan kesalahan dalam postur, seperti badan yang terlalu bungkuk atau terlalu tegak, serta kehilangan kontrol bola saat menggiring, sehingga kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola masih rendah. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kemampuan *ball handling*, yang diduga karena porsi latihan yang sangat kurang. Kecepatan dan kelincahan dalam *dribbling* sangat penting dalam pertandingan untuk mengurangi jumlah *dribbling* yang sia-sia dan memudahkan perpindahan bola dari *back court* ke *front court* (Gryko et al., 2020).

Disisi lain kecepatan menggiring bola ini sangat dibutuhkan, sebab digunakan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan secepat-cepatnya, dan kelincahan menggiring bola berfungsi untuk memudahkan pemain dalam mengontrol kecepatan bola dan permainan dalam kondisi tertentu (Hussen et al., 2020). Fatahillah (2018) juga menjelaskan bahwa dalam permainan bola basket, komponen kebugaran jasmani seperti kelincahan adalah sesuatu yang sangat penting. Kemampuan ini perlu didukung dengan pengembangan keterampilan *dribbling* yang baik, yang dicapai melalui koordinasi gerak yang cepat tanpa mengorbankan keseimbangan. Penambahan intensitas dan durasi latihan perlu untuk dilakukan sebab teknik *dribbling* adalah salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket, terutama bagi pemula karna dapat memungkinkan pemain untuk menguasai bola, lepas dari tekanan lawan, dan menciptakan peluang untuk mencetak poin (Viscione et al., 2019).

Untuk tes *passing chest pass*, sebanyak 17 siswa atau 56,67% masuk kategori sangat kurang, sementara dua siswa saja yang memperoleh nilai baik sekali dengan poin antara 27-28. Juariah (2017) menjelaskan tata cara yang benar dalam melakukan *chest pass* adalah dengan melangkahkan satu kaki kedepan saat mengayunkan bola. Sehingga kesalahan mendasar yang dilakukan oleh para siswa kerap terjadi, yakni posisi kaki yang masih terlihat sejajar saat sedang melakukan gerakan ayunan tangan serta cara meletakkan bola yang tidak tepat saat melakukan gerakan *chest pass*. Saat dilakukan tes uji lapang, terdapat beberapa siswa dengan ukuran tubuh relatif pendek yang kurang memaksimalkan ayunan awal yang seharusnya dapat diperkuat dengan langkah maju menggunakan kaki terkuat agar umpan lebih bertenaga. Teknik yang benar diawali dengan gerakan *triple threat* dan ibu jari menghadap ke atas untuk mendorong bola dengan rotasi yang tepat agar *passing* maksimal (Dinata & Lismadiana, 2019). Selain itu, rasa percaya diri yang rendah juga menyebabkan kurang fokus pada target umpan, sehingga kualitas *passing* menurun. Mengacu pada Lyons et al. (2006), dalam hal ini intensitas latihan yang lebih tinggi sangat dianjurkan untuk mengembangkan keterampilan pemain secara signifikan.

Hasil survei penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan dasar bola basket siswa MTs Negeri Kota Probolinggo utamanya disebabkan oleh teknik yang belum dikuasai dengan baik pada aspek *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Ketidaktepatan mekanika gerak dalam menembak,

menggiring, maupun mengumpan membuat siswa kesulitan mencapai akurasi dan efektivitas permainan secara keseluruhan. Pola latihan yang kurang terstruktur serta minimnya pemahaman tentang prinsip biomekanik turut memperburuk kemampuan mereka dalam mengontrol bola dan memanfaatkan tubuh secara optimal. Selaras dengan pernyataan oleh Sun et al. (2025), “*The existence of complex interactions between various biomechanical components during dribbling, to create good dribbling techniques so that movement control strategies are more focused*”, yang artinya ada interaksi yang kompleks antara berbagai komponen biomekanik selama *dribbling*, untuk menciptakan teknik *dribbling* yang baik agar gerakan lebih terarah.

Selain itu, kepercayaan diri yang rendah menyebabkan fokus siswa mudah terganggu, sehingga kesalahan teknis kemungkinan lebih sering terjadi. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas latihan yang menekankan teknik dasar secara konsisten agar performa siswa dapat berkembang secara menyeluruh. Masanovic et al. (2019) menjelaskan bahwa “*Systematic training has proven to be very important in helping to reveal the characteristics that distinguish players skill levels and identify the factors that determine their potential to progress to higher levels of play*”, yang artinya urgensi daripada adanya latihan sistematis itu sangat penting untuk membantu mengungkap ciri-ciri yang membedakan tingkat keahlian pemain dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menentukan potensi mereka untuk berkembang ke level permainan yang lebih tinggi. Sehingga dengan penyesuaian metode pembinaan yang lebih sistematis dan penerapan evaluasi rutin, diharapkan dapat berpotensi meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa secara signifikan.

4. Simpulan

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi umum keterampilan dasar bola basket siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Kota Probolinggo masih tergolong rendah, sehingga diperlukan peninjauan kembali terhadap pola latihan yang selama ini diterapkan, khususnya terkait porsi dan durasi latihan. Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 40% peserta atau 12 siswa berada pada kategori kurang, yang menegaskan adanya kebutuhan pembinaan siswa-siswi melalui program latihan yang lebih intensif, terstruktur, dan berkesinambungan. Peningkatan durasi dan porsi latihan yang dirancang secara terencana, disertai variasi bentuk latihan yang relevan dengan situasi permainan nyata serta didukung dengan penyelenggaraan laga persahabatan secara berkala, diharapkan mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar dan pengalaman bertanding siswa. Implikasi dari temuan ini bagi sekolah dan pelatih adalah pentingnya memanfaatkan hasil survei dan tes pengukuran sebagai dasar perencanaan program pembinaan yang lebih terarah, tidak hanya untuk mengembangkan kemampuan individu, tetapi juga untuk memperkuat kerja sama tim, komunikasi, dan pemahaman peran antar pemain. Selain itu, pelaksanaan tes dan pengukuran secara berkala perlu dilakukan agar perkembangan keterampilan siswa dapat dipantau dan dievaluasi secara berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- Ahmed, T. A., Elsayed, G. M., Housen, N. T., Ismail, H. A., & Ahmed, N. A. (2023). *Specialized training according to basketball players' position and its effect on competitive behavior and tactical performance. European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(1), 1515–1523.
- Ari Swanto. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 48(2), 39–62.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title)*.
- Cahyani, A. A. R., Heynoek, F. P., Yudasmar, D. S., & Januarto, O. B. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Putra Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(12), 1157–1173. <https://doi.org/10.17977/um062v4i122022p1157-1173>
- Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 2 Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26, 351–364.
- Dinata, W. W., & LISMADIANA, L. (2019). Pengaruh latihan medicine ball dan koordinasi terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Sporta Saintika*, 4(1), 21–40.
- Fatahillah. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribblingpada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1, 11–20.

- Gryko, K., Mikołajec, K., Marszałek, J., Adamczyk, J. G., Molik, B., Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P., & Knechtle, B. (2020). How did basketball teams win EuroBasket 2015? A non-standard analysis of performance based on passes, dribbling and turnovers. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 339–356.
- Hussen, E., Yirga, B., & Aychiluhim, W. (2020). The Effects of Twelve Weeks Technical Training to Improve Basic Skills of Basketball. *Ann Yoga Phys Ther*, 4(1), 1042.
- Juariah, J. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dada Melalui Pendekatan Perlombaan Dengan Media Sasaran Pada Siswa Kelas V Sdn Panyingkiran Iii Kabupaten Sumedang. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 46–53.
- Kadek Suardika, I., Arief Ibnu Haryanto, A., Agung Prasetyo, Mp., & Nurkhoiroh, Mp. (2024). *Buku Ajar Pembelajaran Permainan Bola Basket Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*. 97.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911/536>
- Li, S., Luo, Y., Cao, Y., Li, F., Jin, H., & Mi, J. (2025). Changes in shooting accuracy among basketball players under fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1435810.
- Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, A. (2006). The impact of moderate and high intensity total body fatigue on passing accuracy in expert and novice basketball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(2), 215–227.
- Masanovic, B., Popovic, S., & Bjelica, D. (2019). *Comparative study of anthropometric measurement and body composition between basketball players from different competitive levels: elite and sub-elite*. 176–181. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0403>
- Novriansyah, N., Nanda, F. A., Andrianto, S. D., Rahmatullah, M. I., & Utama, M. B. R. (2020). The Contribution of The Strength of Leg Muscle and Eye-Hand Coordination Toward The Ability of Free Throws in Basketball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 197–202.
- Nuryadi, A. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 423–426.
- Okubo, H., & Hubbard, M. (2016). Comparison of shooting arm motions in basketball. *Procedia Engineering*, 147, 133–138.
- Setiono. (2018). UN PGRI KEDIRI. *Efektifitas Lay Up Melalui Papan Pantul Dan Langsing Ke Dalam Ring Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018*.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar statistik pendidikan*.
- Sun, X., Qian, H., Zhou, Q., & Zhang, D. (2025). The biomechanical characteristics and training suggestions of adolescent basketball players' directional dribbling movements. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 22(3).
- Sutrisno. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bola Basket*. Rajawali Press.
- Viscione, I., Invernizzi, P. L., & Raiola, G. (2019). *Physical education in secondary higher school*. 14(June), 5–8. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.31>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>