



# JURNAL PENGABDIAN DOSEN REPUBLIK INDONESIA

Journal Homepage: [www.balilanguageassistance.com](http://www.balilanguageassistance.com)

## Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Basket di SMA Yos Sudarso

Luh Eka Laba<sup>1</sup>, Herlin Armisesna<sup>2</sup>,

STKIP Rosalia Lampung<sup>12</sup>

luhekalaba09@gmail.com<sup>1</sup>, herlinamisesna100@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Pelatihan teknik dasar permainan bola basket meliputi teknik dasar melempar dan menangkap bola, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos (pivot), dan teknik merayah. Pengabdian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bola basket di SMA Yos Sudarso. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024 sampai dengan 13 Desember 2024. Metode yang digunakan adalah memberikan materi dan latihan teknik dasar permainan bola basket pada siswa yang mengambil ekstrakurikuler bola basket di SMA Yos Sudarso. Sampel yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sebanyak 15 orang. Data yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah Pertemuan 1, Pengenalan kegiatan pengabdian masyarakat dan jadwal latihan. Pertemuan 2, Pengenalan teknik Melempar dan Menangkap. Pertemuan 3, Pengenalan teknik Menggiring Bola. Pertemuan 4, Pengenalan teknik menembak. Pertemuan 5, Pengenalan teknik Gerakan Berporos (Pivot). Pertemuan 6, Pengenalan teknik merayah. Pertemuan 7, Pengenalan teknik dasar Mengoper Bola (Passing). Pertemuan 8, Latihan Dasar Menerima Bola. Pertemuan 9, Latihan teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling). Pertemuan 10, Teknik Dasar Menembak (shooting). Pertemuan 11, Teknik Latihan Olah Kaki (footwork). Pertemuan 12, Teknik Latihan Pivot. Dengan pelatihan teknik dasar permainan bola basket ini dapat meningkatkan pemahaman cara bermain bola basket serta meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket.

### ARTICLE HISTORY

Dikirim 05 Maret 2025

Diterima 13 Maret 2025

Disetujui 25 Maret 2025

Diterbitkan 01 April 2025

### KATA KUNCI

Teknik Dasar; Permainan;

Bola Basket

## 1. Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, olahraga beladiri, dan lain-lain. Ilmu keolahragaan merupakan ilmu terapan yang lintas disiplin antar ilmu yang terkait dan relevan, maka dalam pelaksanaan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi yang optimal atau maksimal, perlu ditangani secara komprehensif dan terpadu.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang

lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Dalam permainan bolabasket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bolabasket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian bolabasket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali.

Bolabasket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YNCA (sebuah wadah pemuda umat kristen). Di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang dimainkan saat kecil di Ontario, Naesmith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bolabasket pada 15 Desember 1891 (Kurniawan, 2012).

Nuril Ahmadi (2007) membagi teknik dasar permainan bolabasket menjadi beberapa bagian yaitu:

1. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)
2. Teknik Dasar Menerima Bola
3. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
4. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)
5. Teknik Latihan Olah Kaki (*footwork*)
6. Teknik Latihan *Pivot*

## 2. Metode Pengabdian

Metode yang akan digunakan dalam program ini adalah memberikan materi dan latihan teknik dasar permainan bola basket pada siswa yang mengambil ekstra bola basket di SMA Yos Sudarso.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### A. Jadwal Kegiatan

Berikut jadwal kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024 sampai dengan 13 Desember 2024 dengan 12 kali pertemuan. Jadwal latihan dilakukan pada senin sampai sabtu sore dari pukul pukul 15.30-18.00

### B. Bentuk Latihan

Tabel 1. Bentuk Latihan

No	Pertemuan	Kegiatan
1	Pertemuan 1 Senin/ 2 Desember 2024	Pengenalan kegiatan pengabdian masyarakat dan jadwal latihan.
2	Pertemuan 2 Selasa / 3 Desember 2024	Pengenalan teknik Melempar dan Menangkap
3	Pertemuan 3 Rabu / 4 Desember 2024	Pengenalan teknik Menggiring Bola

No	Pertemuan	Kegiatan
4	Pertemuan 4 Kamis / 5 Desember 2024	Pengenalan teknik menembak
5	Pertemuan 5 Jumat / 6 Desember 2024	Pengenalan teknik Gerakan Berporos ( <i>Pivot</i> )
6	Pertemuan 6 Sabtu / 7 Desember 2024	Pengenalan teknik merayah
7	Pertemuan 7 Senin / 9 Desember 2024	Pengenalan teknik dasar Mengoper Bola ( <i>Passing</i> )
8	Pertemuan 8 Selasa /10 Desember 2024	Latihan Dasar Menerima Bola
9	Pertemuan 9 Rabu /11 Desember 2024	Latihan teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> )
10	Pertemuan 10 Kamis / 12 Desember 2024	Teknik Dasar Menembak ( <i>shooting</i> )
11	Pertemuan 11 Jumat / 13 Desember 2024	Teknik Latihan Olah Kaki ( <i>footwork</i> )
12	Pertemuan 12 Sabtu / 14 Desember 2024	Teknik Latihan <i>Pivot</i>

### C. Pelaksanaan Program Pelatihan

#### 1) Pertemuan 1

Pengenalan kegiatan dan jadwal latihan. Dalam kegiatan pengabdian ini penulis mengumpulkan pemain dan membuat jadwal latihan agar bisa menyamakan persepsi dalam membuat jadwal latihan, serta mengenalkan sedikit tentang permainan bola basket dan trik bermain bola basket agar nanti bisa menang dalam bertanding karena dalam permainan bola basket diperlukan kekompakan antar tim dan saling mengenal satu sama yang lainnya.

#### 2) Pertemuan 2

Pada pertemuan kedua, kegiatan yang dilakukan pengenalan teknik melempar dan menangkap, dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dengan mempersiapkan teknik dan strategi yang harus dipersiapkan. Teknik melempar dan menangkap dilakukan dalam permainan bola basket apabila arah bola datang bagaimana harusnya yang dilakukan. Teknik melempar dan menangkap sering digunakan untuk menerima bola dari lawan, serta teknik melempar dan menangkap ini sebagai mempertahankan bola agar bisa hidup kembali dalam permainan bola basket.

#### 3) Pertemuan 3

Pertemuan ketiga siswa yang mengambil ekstra bola basket melakukan pengenalan teknik menggiring bola dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dengan mempersiapkan teknik dan strategi yang harus dipersiapkan. Pengenalan teknik menggiring bola dilakukan dalam permainan bola basket apabila arah bola datang setinggi diatas kepala. Sebab, posisi awal kedua tangan pada menggiring bola berada didepan atas wajah, kemudian dengan telapak tangan terbuka. Teknik ini dilakukan sewaktu bola diatas kepala, sebagai bentuk mempertahankan bola dalam permainan bola basket agar tetap terjaga dalam permainan.

#### **4) Pertemuan 4**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan pengenalan teknik menembak bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dengan pengenalan teknik menembak bola basket, bagaimana caranya agar bola bisa masuk ke daerah lawan, karena bisa menghasilkan poin. Menembak dengan awalan bola berada dari bawah dengan tangan memegang bola dan menembakkan bola ke ring basket. Tangan yang bertugas untuk menembak bola diayunkan dari belakang sampai kedepan dengan kencang hingga bola terlempar ke arah ring lawan. Dan selalu diusahakan agar bola bisa masuk ke daerah lawan agar bisa mencetak poin.

#### **5) Pertemuan 5**

Pada pertemuan ini dilakukan Pengenalan teknik Gerakan Berporos (*Pivot*) bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dengan Pengenalan teknik Gerakan Berporos (*Pivot*) bola basket dilakukan dengan pukulan yang kencang agar bisa mencetak poin. Pengenalan teknik Gerakan Berporos (*Pivot*) ini dilakukan dengan melambungkan bola ke atas, lalu berputar pada satu titik dengan menggunakan tumpuan kaki sebagai porosnya hingga bola bisa masuk ke dalam ring lawan. Posisi ini biasanya dilakukan bagi pemain untuk mempertahankan bola agar tidak diambil oleh lawan.

#### **6) Pertemuan 6**

Pada pertemuan ini dilakukan pengenalan teknik merayah bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 secara umum, teknik merayah merupakan teknik menangkap bola pantul yang tidak masuk ke ring basket. Teknik ini merupakan teknik dasar yang penting dikuasai pemain basket agar menjauhkan lawan, dan menghalangi lawan agar sulit memenangkan bola, membuka peluang untuk mencetak poin.

#### **7) Pertemuan 7**

Pada pertemuan ini dilakukan proses latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00. dengan materi pengenalan teknik dasar Mengoper Bola (*Passing*) dalam permainan bola basket. Teknik dasar ini dilakukan dengan melempar bola dari depan dada. Chase pass merupakan teknik yang paling umum digunakan dalam permainan bola basket, biasanya dilakukan dalam jarak dekat. *Passing* merupakan teknik pendukung strategi dalam permainan bola basket.

#### **8) Pertemuan 8**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dalam pertemuan ini dilakukan Latihan Dasar Menerima Bola dalam permainan bola basket dengan gerakan sebagai berikut: berdiri dengan posisi tegak, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan merata di kedua kaki. Jaga pandangan lurus kedepan dan tertuju ke arah datangnya bola. Gunakan kedua tangan untuk menangkap bola dengan jari-jari yang rileks dan sedikit menyilang. Latih reaksi cepat dan keterampilan menangkap bola dari berbagai arah. Sikap tubuh berdiri tegak, tangkap bola menggunakan kedua tangan diatas kepala, dan jari-jari kedua tangan dibuka dan rileks. Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau pun dua tangan. Saat ingin menangkap pastikan fokus dan pastikan bola berada pada telapak tangan sambil merentangkan jari-jari tangan.

#### **9) Pertemuan 9**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dalam pertemuan ini dilakukan Latihan teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) merupakan teknik yang memantulkan bola ke arah lantai dengan satu tangan sambil berjalan atau berlari. Bola dipantulkan dengan ketinggian paha hingga sedikit diatas pinggang, teknik ini digunakan

untuk mempercepat pergerakan bola keatas lapangan. Dalam pertandingan bola basket, membawa bola lebih dari tiga langkah tanpa memantulkan bola kelapangan adalah pelanggaran.

#### **10) Pertemuan 10**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dalam pertemuan ini dilakukan Teknik Dasar Menembak (shooting). Menembak atau shoot ini banyak cara nya yaitu dengan menggunakan jump shoot, layup, hook shot, the dip, thee point shoot, free throw. Shooting merupakan gerakan inti dalam permainan bola basket karena digunakan untuk mencetak poin. Bagaimana cara nya agar banyak memasukkan bola ke daerah lawan, agar bisa menang dala pertandingan nantinya.

#### **11) Pertemuan 11**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dalam pertemuan ini dilakukan Teknik Latihan Olah Kaki (footwork). Teknik ini didalam permainan bola basket merupakan keterampilan untuk melakukan gerakan kaki dengan cepat dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan. Cara latihan yang tepat dilakukan adalah: berhenti saat melompat, berputar ke depan, berputar ke belakang.

#### **12) Pertemuan 12**

Pada pertemuan ini dilakukan latihan bermain bola basket dilakukan dari pukul 15.30-18.00 dalam pertemuan ini dilakukan Teknik Latihan Pivot. Teknik ini merupakan gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki. Gerakan ini biasanya dilakukan setelah menerima operan bola dari rekan satu tim. Lakukan gerakan pivot secara konsisten, langkah langkahnya adalah: berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Pilih salah satu kaki untuk menjadi tumpuan atau poros. Pindahkan kaki satunya lagi melalui depan badan. Gerak badan kearah mana saja sesuai keinginan dengan satu kaki. Saat menggerakkan badan, kaki yangmenjadi poros tidak mengalami pergerakan atau pergeseran. Kembalilah ke sikap dasar dan bersikap melakukan langkah atau gerakan.

### **4. Simpulan dan Saran**

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini sebagai berikut 1). Meningkatkan pemahaman cara bermain bola basket, 2). Meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bermain bola basket. Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut: 1). Pemberian pengetahuan tentang teknik dasar dalam permainan bola basket ini perlu latihan yang optimalkan terutama kepada para pemain. 2). Perlunya Nutrisi yang baik untuk menunjang fisik saat Latihan. 3). Istirahat yang cukup.

### **5. Ucapan Terima Kasih**

Penyusunan pengabdian ini dapat terselesaikan dengan baik tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan dorongan berupa moral dan spiritual dari semua pihak. Oleh karena, itu penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Kusbani, M.Pd, selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Rosalia Lampung
2. Herlin Armisesna, M.Pd selaku ketua LP3M yang senantiasa memberikan bimbingan dengan sabar memberi arahan dalam karya tulis ini.
3. Kedua orang tua yang selalu mendoakan serta memberikan semangat.

4. Keluarga besar ekstra basket SMA Yos Sudarso yang telah banyak membantu dalam proses pengabdian.
5. Teman-teman dosen dan staff tata usaha STKIP Rosalia Lampung yang selalu memberikan motivasi dan bantuan dalam segala hal.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmad, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.  
Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar pengetahuan olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

**LAMPIRAN  
FOTO-FOTO KEGIATAN SELAMA PELATIHAN**



Gambar 1. Melatih teknik dasar lempar tangkap dalam permainan bola basket



Gambar 2. Melatih teknik dasar dribbel dalam permainan bola basket



Gambar 3. Melatih teknik dasar *pivot* dalam permainan bola basket



Gambar 4. Melatih teknik dasar *shoot* dalam permainan bola basket