

ANALISIS PELAKSANAAN TEKNIK DOMINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLABASKET

Patriana Nurmansyah; Nina Sutresna
(PKO FPOK UPI)

=====

Abstrak

Penelitian ini mengkaji mengenai analisis pelaksanaan teknik dominan yang dilakukan saat pertandingan khususnya pada cabang olahraga bolabasket. Setelah Sonny Hendrawan, tidak ada lagi pemain terpilih sebagai pemain terbaik bolabasket menjuarai kejuaraan tingkat Asia, disinilah tugas pelatih membantu Atlet memperoleh prestasi setinggi mungkin. Penelitian ini diangkat dari permasalahan tersebut. Bila diamati, gerakan permainan bola basket yang dilakukan harus dapat dipertahankan dalam waktu yang relatif lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik apa saja yang dominan dilakukan pada pertandingan bolabasket NBL Indonesia serta akumulasi waktu kotor secara keseluruhan dari empat *quarter* dilakukan tim Profesional dalam satu pertandingan. Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif sampel yang digunakan adalah Tim NBL Indonesia sebanyak empat tim (*playoff*) yang dipilih secara *purposive sampling*. Berdasarkan pengolahan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa jumlah *dribbling* 762 kali, *passing* 333 kali, *shooting* 101 kali, *rebound* 75 kali, dan "*speed*" 133 kali. Waktu keseluruhan selama empat *quarter* 1:29:15:18. Selanjutnya, hasil penelitian ini merupakan rujukan bagi pelatih dalam memodifikasi *volume* latihan, agar *peak performance* tercapai dengan tepat sesuai kebutuhan latihan.

Kata Kunci: *Analisis, Pelaksanaan Teknik Dominan, Bolabasket.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket mendapatkan perhatian yang cukup tinggi baik kalangan olahraga pendidikan, rekreasi maupun dalam konteks olahraga prestasi. Prestasi yang dicapai oleh Indonesia sebagaimana penulis kutif dari situs Wikipedia sudah berlangsung cukup lama. Hal ini ditandai dengan munculnya pemain legenda dalam kejuaraan tingkat Asia, setelah Sonny Hendrawan, tidak ada lagi pemain terpilih sebagai pemain terbaik bolabasket

menjuarai kejuaraan tingkat Asia. Pada masa ini dan di masa yang akan datang akan terjadi persaingan yang sangat ketat, setiap negara terus berupaya mengoptimalkan dalam meningkatkan daya saing kualitas dan kuantitas SDM, IPTEK keolahragaan, organisasi sarana prasarana, spirit dan sumber daya lainnya agar mampu bersaing dan tampil optimal sehingga munculnya juara-juara baru yang akan menggeser juara-juara lama. Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kebutuhan keterampilan gerak dasar memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Sifat dan kebutuhan permainan yang membedakan sesuai dengan apa yang menjadi aturan dasar olahraga tersebut. Latihan keterampilan teknik tidak akan terlepas dengan adanya latihan fisik yang menjadi *Foundation* atau dukungan bagi keterampilan teknik. Latihan fisik harus sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan dasar olahraga yang dimainkan guna pelatihan terarah dengan baik dan cermat agar tidak terjadi latihan yang sia-sia. Sebagaimana diketahui dalam keilmuannya dalam pelatihan mengenai prinsip fisiologik tentang prinsip spesifikasi dalam latihan Imanudin (2008, hlm. 53) memaparkan bahwa "manfaat maksimal yang dapat diperoleh dari rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga tersebut". Hal tersebut menggambarkan latihan yang diberikan harus sesuai dengan apa yang akan jadi kebutuhan permainan didalam pertandingan.

Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga beregu, meskipun demikian olahraga ini pada dasarnya dimainkan oleh tiap individu yang saling bekerjasama dalam satu tim. Tim terhebat memiliki kemampuan setiap individu yang lebih unggul, keunggulan tersebut dicapai tidak semudah sekedar latihan seadanya, namun dibutuhkan perencanaan program latihan yang sesuai dengan perhitungan kebutuhan atlet dan kebutuhan cabang olahraga tersebut.

Olahraga bolabasket memiliki unsur dasar permainan sederhana yaitu memantulkan bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan memasukan bola (*shooting*). Hal tersebut menjadikan kebutuhan latihan yang harus dicermati dan diarahkan. Seorang pelatih akan membantu atletnya untuk dapat mencapai prestasi setinggi mungkin (*high performance*). Diperlukan betul seorang pelatih dapat memahami serta mengenali atlet dan cabang olahraga bolabasket. Kebutuhan latihan fisik untuk cabang olahraga bolabasket dalam permainan dapat menjadi tujuan seorang pelatih untuk membuat perencanaan program latihan, karena dengan seorang atlet yang telah dapat memenuhi kebutuhan fisik sesuai kebutuhan tersebut maka latihan yang diharapkan akan menjadi lebih efektif dan efisien sehingga tercapai latihan yang optimal.

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar maupun kebutuhan fisik yang berbeda-beda. Hal ini sama dengan manusia dalam menjalani hidupnya memiliki kebutuhan yang tidak sama untuk dapat terus memenuhi kebutuhannya. Disadari atau tidak manusia memiliki karakteristik kebutuhan yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi tinggi tentunya setiap pemain harus memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, Penulis tertarik untuk meneliti kebutuhan latihan melalui gerak yang dilakukan dengan judul "Analisis Pelaksanaan Teknik Dominan Dalam Cabang Olahraga Bolabasket". Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut, "Teknik apa saja yang dominan dilakukan pada pertandingan bolabasket *National Basketball League Indonesia*"? Tujuan penelitian ini ialah memperoleh gambaran tentang teknik apa saja yang dominan dilakukan pada pertandingan bolabasket *National Basketball League Indonesia*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Arikunto (2013, hlm. 3) bahwa, "peneliti deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-

benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu". Berikutnya, langkah-langkah penelitian yang dilakukan, direncanakan dan disusun agar mempermudah kegiatan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Diperlukan alur yang dijadikan pegangan guna penelitian tidak keluar dari kaidah-kaidah yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan. Adapun rencana mengenai langkah-langkah penelitian ini, penulis menjelaskan sebagai berikut; 1) Menentukan Populasi, 2) Menentukan Sample, 3) Mengambil Data/*men-shoot*, 4) Menentukan Pendata/Tester, 5) Mengumpulkan Data, 6) Mengolah Data, dan 7) Menarik Kesimpulan. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah observasi sistematis. Menurut Arikunto (2013, hlm. 200) "dalam proses observasi, observasi (pengamat) tinggal memberikan tanda atau *tally* pada kolom tempat peristiwa muncul. Itulah sebabnya maka cara bekerja seperti ini disebut sistem tanda (*sign system*)". Instrumen tersebut berisi sederetan sub-variabel seperti *passing, dribbling, shooting, rebound, speed, offensive, defensive*, dan waktu pertandingan.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah observasi sistematis. Menurut Arikunto (2013, hlm. 200) "dalam proses observasi, observasi (pengamat) tinggal memberikan tanda atau *tally* pada kolom tempat peristiwa muncul. Itulah sebabnya maka cara bekerja seperti ini disebut sistem tanda (*sign system*)". Instrumen tersebut berisi sederetan sub-variabel seperti *passing, dribbling, shooting, rebound, speed, offensive, defensive*, dan waktu pertandingan. Pengambilan data untuk penelitian ini dapat dilakukan dengan sebuah analisa menurut Himawan (2009, hlm. 5) "pengukuran gerakan manusia (analisa) dilakukan dengan menggunakan alat ukur (*Highspeed Camera, EMG, etc*) ..." melalui hasil tersebut data yang diperoleh untuk diteliti berupa *video* yang diambil (*men-shoot*) oleh penulis.

Populasi menurut Sugiono (2013, hlm. 80) mengenai pengertian populasi menjelaskan bahwa "wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek atau

subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah tim bolabasket, NBL Indonesia (*National Bolabasket League Indonesia*) yang semakin menjadi sorotan publik atas berkembangnya bolabasket di Tanah Air. Tim profesional bolabasket tersebut diambil sebagai populasi karena ajang kompetisi bolabasket tersebut, salah satu laga paling tinggi di kancah liga profesional yang ada di Indonesia.

Sugiono (2013, hlm. 81) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel yang diambil dan diteliti dari populasi harus betul dapat mewakili populasi (representatif) hal serupa diungkapkan oleh Nasution (1991, hlm. 118) "sample itu representatif bagi keseluruhan populasi". Sampel dapat mewakili populasi dengan tujuan peneliti, maka peneliti menentukan untuk pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Menurut Nasution (1991, hlm. 132) "sampling purposive dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu". Dijelaskan pula oleh Arikunto (2013) bahwa "Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil yang besar dan jauh. (hlm. 183).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, peneliti mengambil sampel tim yang diambil tercatat sebagai tim Profesional Putra *National Basketball League* Indonesia. Perubahan peringkat terjadi setiap musim pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti mengambil data peringkat pada tanggal 14 April 2014 sebagai pemenang di ajang kejuaraan NBL Indonesia dengan susunan peringkat; 1) Tim Aspac Jakarta, 2) Tim Satria Muda Britama, 3) Garuda Kukar Bandung, dan 4) Pelita Jaya Energi Mp Jakarta.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data jenis *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan terdapat beberapa hasil pembahasan di bawah ini. Pembahasan pertama mengenai *dribbling*, *shooting*, *passing*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan yang dilakukan dalam pertandingan *Grand Final* NBL Indonesia, *dribbling* yang dilakukan dalam satu pertandingan *Grand Final* mencapai 762 kali dengan presentase 100%. jenis *passing* yang dilakukan dengan satu lengan yang sering dilakukan antara *side pass*, *push pass*, dan *behind pass* adalah *push pass* presentase sebesar 54% sedangkan yang jarang dilakukan adalah *behind pass* sebesar 0,8%. Dan jenis *passing* yang dilakukan dengan dua lengan yang sering dilakukan antara *chest pass*, *bounce pass*, dan *over head pass* adalah *chest pass* dengan presentase 63%, sedangkan yang jarang dilakukan adalah *bounce pass* sebesar 12%. *Rebound* yang dilakukan dalam satu pertandingan hingga berakhirnya pertandingan mencapai 75 kali dengan presentase 100%. *Speed* yang dilakukan tanpa bola oleh posisi *playmaker* selama satu pertandingan sebanyak 133 kali dengan presentase 100% hampir setiap *quarter* mencapai 30<. Tim melakukan *offensive* maupun *defensive* sama besar sebanyak 83 kali dengan total 166 kali presentase 100%. Total waktu pertandingan hingga selesai dalam satu pertandingan mencapai 1.29.15.28 (1 jam, 29 menit, 15 detik). Data-data tersebut, menunjukkan bahwa kebutuhan permainan bolabasket dikalangan atlet yang dibina dan dilatih secara profesional menghasilkan perolehan data yang sebenarnya. Menggambarkan permainan olahraga yang cepat dan dinamis dengan memaksimalkan jenis komponen permainan.

Pembahasan kedua berdasarkan analisis penulis, total melakukan *dribble* sebanyak 762 kali dari setiap pemain melakukan *dribble* setiap individu tidak lebih dari 8-12 kali untuk dapat memantulkan bola dilapangan. Menurut oliver (2007, hlm. 49) "setiap tim memerlukan pemain yang memiliki kepercayaan diri dan keterampilan untuk mendribel bola menghadapi jenis

pertahanan apapun". Situasi dilapangan akan berbeda-beda tim yang mengalami *pressure* pertahanan lawan dengan ketat akan memerlukannya individu yang terampil memecahkan pertahanan lawan, salah satunya dengan keterampilan memantulkan bola yang baik. *Passing* yang sering digunakan untuk mendapatkan peluang yang lebih besar dan diterimanya bola kepada teman dengan baik dilakukan dengan cara *push pass* dan *chest pass*, perolehan *push pass* yang digunakan sebanyak 63 kali, *chest pass* sebanyak 138 kali dalam satu pertandingan.

Kebutuhan jenis *passing* yang sering dilakukan tersebut, menjadi kebutuhan dominan yang dilakukan pada saat permainan dengan tidak menyampingkan jenis-jenis *passing* yang lainnya, karena dapat menguntungkan pula ketika komponen jenis-jenis *passing* oleh setiap pemain dapat dikuasai. *Push pass* dan *chest pass* banyak dilakukan dikarenakan gerakan yang lebih *simple* digunakan, *push pass* dilakukan dengan hanya satu tangan dengan cara mendorong bola kepada teman dengan cepat maupun lambat sedangkan *chest pass* dilakukan dengan kedua tangan dengan cepat ke arah dada teman dengan begitu bola lebih dapat diterima dengan aman untuk dapat melanjutkan gerakan selanjutnya.

Penggunaan *shooting* yang dilakukan mencapai 101 kali dalam menghabiskan waktu pertandingan perolehan dua angka yang dapat dilakukan mencapai 57 kali, tiga angka sebanyak 33 kali dan *free throw* sebanyak 11 kali yang dilakukan. Menunjukkan bahwa *shooting* dua angka lebih dominan dibandingkan dengan tiga angka dikarenakan dua *point* lebih menguntungkan karena jarak yang semakin dekat akan lebih besar peluang dapat memasukkan bola, sedangkan *three point* dibutuhkan akurasi dan ketepatan yang lebih tinggi. *Rebound* yang dilakukan hingga mencapai 75 kali baik *offen* maupun *deffen* sama besar hingga 30< yang dilakukan. Perolehan *rebound* dalam posisi menyerang sebanyak 36 kali sedangkan *rebound* dalam posisi bertahan sebanyak 39 kali menurut Oliver (2007, hlm. 87) "tim yang melakukan paling banyak rebound selama pertandingan akan memperoleh kemenangan".

mencerminkan bahwa begitu pentingnya *rebound* ketika menyerang dan bertahan ketika tim menguasai *rebound defensive* maka akan mengurangi kesempatan tim lawan untuk mencetak *point* dan menetapkan *point* dan juga menguasai *rebound offensive* maka tim akan memiliki kesempatan yang kedua kalinya bahkan selanjutnya.

Pembahasan ketiga dengan perolehan hasil yang diperoleh dari penelitian, jumlah total komponen permainan dalam setiap jenis yang dilakukan dilapangan sebenarnya, dapat dijadikan acuan volume sebagai latihan, Menurut Bomp (1999, hlm. 43) "*Volume, the quantity of work performed, incorporates the duration of training hours; the number of kilograms, pounds, or tonnes/short tons lifted per training session or phase of training; the numbers of exercises per training session; and the number of sets and repetitions per exercise or training session*". Kebutuhan pengulangan yang banyak melakukan gerak atau kebutuhan latihan fisik lebih terencana kepada tujuan dari hasil penelitian analisis kebutuhan permainan. Mahendra (1998, hlm. 201) "kesuksesan dalam hal keterampilan gerak adalah memperbanyak atau memaksimalkan jumlah latihan". Dari pemaparan tersebut memperjelas bahwa jumlah latihan serta prakteknya merupakan hal penting yang harus diperhitungkan dalam latihan. *Volume* yang diberikan pada saat latihan harus diperhatikan secara sistematis sesuai tahapan latihan pada periodisasi latihan. Apabila *volume* tidak diperhatikan dan tidak diperhitungkan, maka atlet akan mengalami pencapaian puncak lebih dini atau lebih jauh dari target *performance*. Selain itu, memberikan *volume* berlebihan tidak sesuai dengan kebutuhannya, maka atlet cenderung mudahnya mengalami cedera dan keterampilan yang seharusnya dapat dioptimalkan karena kelelahan fisik secara otomatis akan berpengaruh pada keterampilan gerak.

HASIL

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data jenis *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan terdapat beberapa hasil mengenai *dribbling*, *shooting*, *passing*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan yang dilakukan dalam pertandingan *Grand Final* NBL Indonesia, *dribbling* yang dilakukan dalam satu pertandingan tersebut, mencapai 762 kali dengan presentase 100%. Jenis *passing* yang dilakukan dengan satu lengan yang sering dilakukan antara *side pass*, *push pass*, dan *behind pass* adalah *push pass* presentase sebesar 54% sedangkan yang jarang dilakukan adalah *behind pass* sebesar 0,8%. Dan jenis *passing* yang dilakukan dengan dua lengan yang sering dilakukan antara *chest pass*, *bounce pass*, dan *over head pass* adalah *chest pass* dengan presentase 63%, sedangkan yang jarang dilakukan adalah *bounce pass* sebesar 12%.

Rebound yang dilakukan dalam satu pertandingan hingga berakhirnya pertandingan mencapai 75 kali dengan presentase 100%. *Speed* yang dilakukan tanpa bola oleh posisi *playmaker* selama satu pertandingan sebanyak 133 kali dengan presentase 100% hampir setiap quarter mencapai 30<. Tim melakukan *offensive* maupun *defensive* sama besar sebanyak 83 kali dengan total 166 kali presentase 100%. Total waktu pertandingan hingga selesai dalam satu pertandingan mencapai 1.29.15.28.

Data-data tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan permainan bolabasket dikalangan atlet yang dibina dan dilatih secara profesional menghasilkan perolehan data yang sebenarnya. Menggambarkan permainan olahraga yang cepat dan dinamis dengan memaksimalkan jenis komponen permainan. Guna pengolahan data dapat ditafsirkan dengan jelas, data-data tersebut digambarkan dalam berbagai bentuk macam diagram dan tabel sebagaimana tujuannya dijelaskan oleh Sumanto (2014, hlm. 18) "agar lebih mudah dimengerti dan ditafsirkan, data sering disajikan dalam bentuk diagram." Diagram dan tabel tersebut menggambarkan jumlah dan *presentase*

masing-masing jenis *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan penganalisisan data, maka analisis dalam cabang olahraga bolabasket yang diperoleh dari tim pemenang ajang tersebut adalah hasil perolehan dari pertandingan *Grand Final* dalam kejuaraan NBL Indonesia 2014, kemudian diolah dan dianalisis sesuai dengan jumlah *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound*, *speed*, *offensive*, *defensive*, dan waktu pertandingan. Yang dilakukan oleh tim tersebut dalam satu pertandingan. Hasil observasi digambarkan menggunakan tabel dan diagram batang yang tertera di bawah ini. Jumlah perolehan *dribbling* dari hasil analisis tim Aspac Jakarta dijumlahkan dan dipresentasikan yang tertera pada Tabel. 4.2.

Tabel. 4.2. Jumlah dan *Presentase Dribbling* Menurut *Quarter*

<i>Quarter</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Presentase</i>
I	181	23,75
II	206	27,03
III	180	23,62
IV	195	25,59
Total	762	100

Total penggunaan *passing* yang dilakukan tim Aspac sebanyak 333 kali, dengan teknik satu lengan 116 dan dua lengan sebanyak 217, total jumlah perolehan *passing* terbanyak pada quarter empat sebanyak 109 kali yang tertera pada Tabel. 4.3.

Tabel. 4.3. Jumlah *Presentase Passing* Menurut *Quarter*,
dan Teknik Penggunaan Lengan

<i>Quarter</i>	Satu Lengan		Dua Lengan		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
I	28	24,14	43	19,82	71	21,32
II	32	25,59	59	27,19	91	27,33
III	19	16,38	43	19,82	62	18,62
IV	37	31,90	72	33,18	109	32,73
Total	116	34,83	217	65,17	333	100

Tabel. 4.4. Jumlah dan *Presentase Passing* menurut *Quarter* berdasarkan Teknik, dan Jenis *Passing*

<i>Qtr</i>	Satu Lengan						Dua Lengan					
	<i>Slide Pass</i>		<i>Push Pass</i>		<i>Behind Pass</i>		<i>Chest Pass</i>		<i>Bounce Pass</i>		<i>Overhead Pass</i>	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
I	15	28,9	13	20,6	-	-	25	18,1	4	14,3	14	27,5
II	13	25	19	30,2	-	-	38	27,5	11	39,3	10	19,6
III	6	11,5	12	19,5	1	100	30	21,7	4	14,3	9	17,6
IV	18	34,6	19	30,2	-	-	45	32,6	9	32,1	18	35,3
Total	52	44,8	63	54,3	1	0,9	138	63,6	28	12,9	51	23,5

Shooting yang banyak dilakukan oleh tim Aspac diantara *two point*, *three point*, dan *free throw* adalah *two point* dengan sebanyak 33 kali dalam satu pertandingan, *three point* yang dilakukan sebanyak 33 kali dan perolehan *free throw* yang dilakukan sebanyak 11 kali. Dapat dilihat pada Tabel. 4.5.

Tabel. 4.5. Jumlah dan *Presentase Shoot* Menurut *Quarter* dan Jenis *Shooting*

<i>Quarter</i>	<i>Two Point</i>		<i>Three Point</i>		<i>Free Throw</i>		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
I	19	33,3	8	24,2	6	54,6	33	32,7
II	9	15,8	10	30,3	3	27,3	22	21,8
III	17	29,8	7	21,2	1	9,1	25	24,8
IV	12	21,1	8	24,2	1	9,1	21	20,8
Total	57	56,4	33	32,7	11	10,9	101	100

Total melakukan *rebound* yang dilakukan tim Aspac dalam satu pertandingan adalah sebanyak 75 kali. Perolehan *rebound* yang banyak dilakukan pada *quarter* pertama sebanyak 23 kali, sedangkan perolehan sedikit pada *quarter* dua dan empat sebanyak 16 kali. Tabel *rebound* dapat dilihat pada Tabel. 4.6.

Tabel. 4.6. Jumlah dan *Presentase Rebound* Menurut *Quarter*

<i>Quarter</i>	<i>Offensive</i>		<i>Defensive</i>		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
I	9	25	14	35,90	23	30,7
II	10	27,8	6	15,38	16	21,3
III	12	33,3	8	20,51	20	26,7
IV	5	13,9	11	28,21	16	21,3
Total	36	48	39	52	75	100

Speed yang dilakukan oleh posisi *playmaker* untuk dapat melakukan *speed* baik secara yang sifatnya *siklis*, *asiklis* maupun berdasarkan aksi-reaksi (*quickness*) yang termasuk dalam kategori kecepatan di *telly* sesuai dengan maksud dan tujuan peneliti dengan perolehan total *speed* yang dilakukan sebanyak 36 kali dalam satu pertandingan. *Speed* terbanyak dilakukan pada *quarter* tiga sebanyak 12 kali dan perolehan terendah pada *quarter* empat sebanyak 5 kali. Dapat terlihat pada Tabel. 4.7.

Tabel. 4.7. Jumlah dan *Presentase Speed* Menurut *Quarter* dilakukan Posisi *Playmaker*

<i>Quarter</i>	<i>Speed</i>	
	Jumlah	%
I	33	24,8
II	37	27,8
III	28	21,1
IV	35	26,3
Total	133	100

Pola permainan yang dilakukan Tim Aspac pada saat *defensive* maupun *offensive* sebanyak 83 kali. Jumlah total pola permainan yang dilakukan dalam satu pertandingan sebanyak 166 kali. Dapat dilihat pada Tabel 4.8.

Tabel. 4.8.
Jumlah *Offensive* dan *Defensive* Menurut *Quarter*

<i>Quarter</i>	<i>Offensive</i>		<i>Defensive</i>		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
I	22	26,5	22	26,5	44	26,5
II	20	24,1	19	22,9	39	23,5
III	20	24,1	20	24,1	40	24,1
IV	21	25,3	22	26,5	43	25,9
Total	83	100	83	100	166	100

Waktu pertandingan yang sebenarnya pada saat *Grand Final* menghabiskan waktu hingga 1.29.15.28. Pada Babak pertama antara periode satu dan dua menghabiskan waktu 46.55.24 dan pada babak ke-dua waktu antara periode tiga dan empat menghabiskan waktu selama 42.20.04. Data yang sudah ada setelah diolah maka disusun dan di rekapitulasi pada lembar rekapitulasi dengan perolehan waktu pada *Quarter*, 1) 23:17:12, 2) 23:38:12, 3) 18:15:20, dan 4) 24:04:84.

Selanjutnya untuk memudahkan, penulis merekapitulasi data secara keseluruhan. Maksud dan tujuan agar memudahkan untuk ditafsirkan. Dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel. 4.9. Data Rekapitulasi Keseluruhan

<i>Quarter</i>	Jumlah Total	Jumlah Total	Jumlah Total	Jumlah Total	Jumlah Total
	<i>Dribble</i>	<i>Passing</i>	<i>Shooting</i>	<i>Rebound</i>	<i>Speed</i>
I	181	71	33	23	33
II	206	91	22	16	37
III	180	62	25	20	28
IV	195	109	21	16	35
Total	762	333	101	75	133
Rata-Rata	191	83	25	19	33
Jumlah			351		
Persentase	54%	23%	7%	5%	9%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan, perhitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan jumlah total analisis pelaksanaan teknik

dominan dalam cabang olahraga bolabasket adalah sebagai berikut: "Teknik yang dominan dilakukan pada pertandingan bolabasket *National Basketball League Indonesia* adalah *dribbling* 762 kali, *passing* 333 kali, *shooting* 101 kali, *rebound* 75 kali, dan *speed* 133 kali".

Saran peneliti yaitu Pertama, bagi para pembina olahraga bolabasket, khususnya yang berkecimpung di dalam organisasi bolabasket hendaknya mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik dari segi pengetahuan, pelatihan, penelitian, moral, dan materi demi kemajuan atlet bolabasket di tingkat nasional maupun internasional serta dapat memunculkan putra-putri Indonesia dengan berprestasi yang dapat bersaing dengan negara lain.

Kedua, bagi para pelatih olahraga bolabasket, hendaknya menyusun program latihan yang merujuk kepada pelaksanaan teknik gerak berupa teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *rebound* adalah sebanyak 351 kali dalam pertandingan berlangsung (dalam empat quarter). Dalam proses latihan, volume pelaksanaan teknik gerak tersebut, harus dilakukan melebihi jumlah dalam pertandingan yang sebenarnya, sebagaimana para ahli sepak bola, bahwa 'jumlah latihan ditentukan oleh adanya *overlearning*' (Singer, 1980; Magill, 1985; Schmidt, 1991). Volume yang diberikan dimodifikasi ke dalam latihan sesuai dengan periodisasi latihan serta tidak menghilangkan prinsip-prinsip latihan dan norma-norma latihan, selain itu pelatih haruslah selalu meningkatkan kualitas diri dari segi ilmu pengetahuan dan diimbangi dengan kemajuan IPTEK agar ilmu yang didapat diterapkan kepada atletnya dengan efektif dan efisien.

Ketiga, bagi para atlet bolabasket, senantiasa menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemahiran dalam permainan bolabasket dan kecepatan untuk bermain dengan berpikir melakukan yang terbaik dengan segala kemampuan yang dimilikinya pada saat pertandingan dapat dipertahankan apabila kemampuan fisiknya sangat baik.

Kemampuan fisik yang sangat baikpun dapat menjadi landasan untuk dapat meningkatkan kualitas teknik dan mental para atlet tersebut.

Keempat, dari hasil data banyaknya pelaksanaan teknik yang dilakukan dengan perolehan hasil dribble 762, passing 333, shooting 101, rebound 75, Pola permainan 166 kali, speed 133 dan jumlah waktu kotor akumulasi empat quarter di dapat waktu selama 1 jam 29 menit 15 detik. Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan *volume* untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Adapun beberapa saran kebutuhan fisik yang didapat dari hasil penelitian penulis yang akan dijelaskan sebagai berikut; a) Data analisis *Dribble* diperoleh dengan jumlah 767 untuk dapat diarahkan latihan kekuatan, b) Data analisis *Passing* diperoleh dengan jumlah 333 untuk dapat diarahkan latihan kekuatan kecepatan (Power), c) Data analisis *shooting* dan *rebound* diperoleh dengan jumlah 176 untuk dapat diarahkan latihan daya tahan kekuatan, d) Data analisis speed diperoleh dengan jumlah 133 untuk dapat diarahkan latihan kecepatan, e) Pola permainan (*offense dan defense*) dengan jumlah 166 untuk dapat diarahkan latihan daya tahan kecepatan (*stamina*), dan waktu pertandingan hingga usai menghabiskan waktu selama 1:29:15 untuk diarahkan latihan daya tahan (*endurance*). Kebutuhan tersebut harus dilakukan dengan pengamatan yang cermat, dan dilakukan sesuai keilmuan kepelatihan yang tidak keluar dari kaidah prinsip dan norma latihan. Kelima, bagi para peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, penulis menganjurkan diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam dengan hasil penelitian yang dapat diterapkan di dunia kepelatihan maupun pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T, O. (1999). *Periodization Training for Sports*. York University: Human Kinetics.

- Creswell, J, W. (2013). Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faruq, M.M. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan & Olahraga Bola Basket. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1998). Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Himawan, M, N. (2009). Penerapan IPTEK Di Bidang Prestasi Olahraga. [powerpoint]. Satlak Prima Indonesia, Bandung, Indonesia.
- Harsono. (2012). Dalam Lokakarya "Program Studi Kevelatihan Fisik". Bandung: FPOK_UPI.
- Imanudin, Iman. (2008). Ilmu Kevelatihan Olahraga. Bandung: FPOK _UPI.
- Imanudin, Iman. (2012). Dalam Penataran Bola Basket. Bandung: FPOK_UPI.
- Indonesia Tools. (2013) Arti Kata. [Online]. Tersedia: <http://artikata.com/arti-360766-kebutuhan.html>.
- Komaruzaman, R. (2014). Bola Basket. [online]. Tersedia di: http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket.
- Komarudin. (2012). Latihan Keterampilan Mental (Psychological Skill Training) Dalam Olahraga. Jurnal Kevelatihan Olahraga. volume 4, no. 1.
- Kosasih, E. (1985). Olahraga Teknik & Program Latihan. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Lutan, R. dkk. (1991). Manusia Dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Luky, A. (2013). Rakonis & Workshop Satlak Prima Periode Sub Fase Persiapan Khusus. [powerpoint slides]. Satlak Prima Indonesia, Bandung, Indonesia.
- Mahendra, A. & Ma'mun, A. (1998) Teori Belajar Dan Mengajar Motorik. Bandung: IKIP Bandung Press.

- Muhyi, F, M. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan & Olahraga Bola Basket. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nasution. (1991). Metode Reserach Penelitian Ilmiah. Bandung: Jemmars Bandung.
- NBL Indonesia. (2014). Official Website of National Basketball League Indonesia [Online]. Diakses dari: <http://nblindonesia.com/v1/>.
- Oliver, J. (2009). Dasar-Dasar Bola Basket "Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya". Jakarta: PT Intan Sejati.
- Perbasi. (2014). Peraturan Resmi Bola Basket Tahun 2012. [Online]. Diakses dari:
<http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfiba>.
- Perbasi. (2014). Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia. [Online]. Diakses dari: <http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=tentang>.
- Rastafari, J. (2006). Bola Basket Untuk Semua "Buku Pegangan Bagi Pecinta Bola Basket". Jakarta: Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Satriya. Sidik, D, Z., & Imanudin, I. (2007). Metodologi Kevelatihan Olahraga. Bandung: FPOK_UPI.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2014) Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Stankovic, B. (1998). Basketball For Everyone. Boschetsrieder: FIBA.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono. (2014a). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA, CV.
- Tino. (2014). Sejarah Permainan Dan Perkembangan Bola Basket. [Online]. Diaksesdari
<http://students.ukdw.ac.id/~23090503/Sejarah%20BasketB.html>.
- Zafar Sidik, D. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik "Dasar dan Lanjutan. Bandung: FPOK_UPI.

Zafar Sidik, D. (2013). Periodisasi Speed, Agility, & Quickness Tahap Persiapan Khusus [powerpoint slides]. Satlak Prima Indonesia, Bandung, Indonesia.

----- (2010) Modul Mata Kuliah Bola Basket "Peraturan Resmi Bola Basket Tahun 2010 Untuk Lingkungan Sendiri". Bandung: FPOK_UPI.

=====
Untuk korespondensi jurnal ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Telp/Fax. (022) 2004750. Atau menghubungi penulis Patriana Nurmansyah Awwaludin. Telp. 082188203108 (*email:patrianapko@gmail.com*).