

**PERMAINAN BOLA BASKET PADA MATA PELAJARAN PJOK GUNA  
MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR****M. Setiabudi**Email: [msetiabudi69@gmail.com](mailto:msetiabudi69@gmail.com)**UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan****ABSTRAK**

Olahraga dengan mengandalkan kelompok terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing tim lima orang yang saling serang untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bola basket tidak hanya soal bermain tetapi didalam permainan bola basket memiliki banyak macam gerak salah satunya gerak lokomotor dan nonlokomotor. Tujuan penelitian ini menjelaskan permainan bola basket: dribble pada meteri gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam meningkatkan kerja sama siswa sekolah dasar. Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (field research), dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data pada penelitian peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara.

**Kata Kunci:** Bola basket, Sekolah dasar, Gerak lokomotor.

**ABSTRACT**

*Sports by relying on groups consisting of two teams of five people each who attack each other to score points by putting the ball into the opponent's basket. The game of basketball is not only a matter of playing but in the game of basketball has many kinds of motion, one of which is locomotor and nonlocomotor motion. The purpose of this study explains the game of basketball: dribble on locomotor and nonlocomotor motion meters in improving cooperation of elementary school students. This research uses a type of field research, with a qualitative descriptive approach. Data collection in research researchers using observation techniques, interviews.*

**Keywords:** *Basketball, Elementary school, Locomotor motio.*

## **PENDAHULUAN**

Sekolah dasar merupakan tingkatan dimana siswa mengalami tumbuh kembang sosialnya baik di sekolah maupun di dalam rumah. Sekolah dasar memberikan peluang besar pada siswa dalam membentuk karakter yang baik melalui akademik ataupun non akademik seperti yang telah ditetapkan dalam kurikulum merdeka belajar. Terlebih pada usia tersebut siswa juga mengalami peningkatan pemahaman lingkungan yang ada disekitar mereka seperti halnya mengenal teman sebaya dan lingkungan sosial sekitarnya. Perkembangan sosial anak akan bertumbuh dengan luasnya pergaulan dengan teman sebayanya(Hidayatullah, 2019). Melalui pendidikan pjok siswa mendapatkan pendidikan dengan tujuan menyeimbangkan tiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pendidikan pjok dapat mengenai keseluruhan dari pendidikan seperti aspek psikomotori dalam pendidikan pjok yang menjadi salah satu dari tiga aspek kecerdasan selain kognitif dan afektif.

Dengan berkembangnya tiga aspek yaitu kognitif, afektif, psikomotorik siswa dituntut harus memiliki sikap disiplin salah satunya disiplin ilmu yang memiliki peranan penting dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani menyediakan pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang tidak dimiliki oleh disiplin ilmu lainnya. Permainan bola basket tersendiri memiliki karakteristik tersendiri antara lain kategori permainan dengan yang mempergunakan bola besar, lapangan yang luas dan memiliki papan pantul/ring untuk memasukan bola. Di samping itu, prinsip permainan bola basket adalah (1) dribbling; (2) shooting; (3) pivot; (4) lay up; dan (5) chest pass. Aspek yang terlihat tersebut merupakan prinsip dasar psikis dan fisik. Keadaan inilah yang menjadikan dalam permainan bola basket lebih sulit dibandingkan dengan permainan lainnya.

Pembentukan kepribadian manusia diawali sejak dini untuk membentuk karakter yang diharapkan dimasa depan. Dengan pembiasaan pola asuh pada anak yang positif maka dapat membantuk anak menjadi manusia yang sopan dan santun, baik dalam lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat(Pradana, 2021).

Permainan bola basket tidak hanya dijadikan untuk ajang mengembangkan diri dan kerja sama, kebugaran tubuh dan gaya hidup tetapi juga bisa mengembangkan karakteristik siswa sekolah dasar. Melalui permainan bola basket akan terlahir remaja yang memiliki karakter yang tangguh baik individu dan kelompok. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian tentang permainan bola basket dalam pelajaran PJOK guna mengembangkan karakteristik siswa sekolah dasar.

## **METODE**

Ada pun jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu dengan melalui studi literatur digital. Studi literatur merupakan kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian dengan jelajah digital. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan bahan-bahan yang relevan, dan sesuai dengan artikel ini, yaitu studi kepustakaan. Data yang diperoleh pada artikel ini bersumber dari pengambilan sampel digital. Selanjutnya data relevan tersebut digunakan untuk mendukung gagasan penulis dan dijadikan landasan dalam pembuatan artikel ini.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Permainan Bola Besar Basket**

Bola basket salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang dimainkan dua tim yang didalamnya terdapat lima pemain setiap timnya. Bola basket dimainkan ditempat lapang dengan permukaan lapangan yang rata dan keras dan tanpa ada sesuatu yang menghalangi. Lebar lapangan memiliki ukuran

panjang 28 meter dan lebar 15 meter dan terdapat dua ring untuk tempat mencatatkan angka. Bola yang digunakan dalam bermain terbuat dari kulit atau karet tersebut dimainkan oleh pemain dengan tujuan mencatatkan angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke ring lawan dan menjaga tim lawan agar tidak mencetak angka.

Permainan bola basket dimulai dengan jump ball atau lompat bola dimana wasit melempar bola basket diantara dua kapten masing-masing tim. Saat wasit melempar keatas, kedua kapten melompat merebut bola tetapi tidak boleh menangkap melainkan menepuknya. Permainan bola basket dilakukan selama 4 x 10 menit setiap quarternya dengan istirahat selama dua menit. Permainan bola basket dimainkan dengan tujuan untuk meraih prestasi, pendidikan maupun hanya untuk mencari kesenangan. Hal tersebut terlihat dikalangan masyarakat yang antusias dalam bermain bola basket baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua (Fatahilah Andika, 2018).

Melalui olahraga permainan bola besar yaitu bola basket di sekolah dapat membuka pintu prestasi bagi setiap anak. Misalnya sambil mengikuti klub di luar sekolah atau di dalam sekolah. Prestasi didapat tidak dengan cara instan, prestasi didapat dengan proses yang sangat panjang mulai dari latihan yang teratur dan disiplin, semangat, dan mengikuti berbagai turnamen dan juga mengikuti berbagai latihan yang matang serta kesiapan mental dan prestasi bisa diraih.

Prestasi tidak dilihat hanya dari kemampuan akademik, prestasi dibidang olahraga khususnya dalam permainan bola besar atau bola basket juga prestasi yang sejajar dengan prestasi dengan prestasi akademik.

## **2. Pelaksanaan Permainan Bola Basket Pada Mata Pelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar**

Permainan bola basket merupakan permainan yang memiliki banyak macam gerak yang terdapat didalamnya. Macam gerakan yang terdapat permainan bola basket merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain guna bermain bola basket dengan baik dan benar. Dalam pelaksanaan permainan bola basket tingkat sekolah dasar yang harus dikuasai siswa antara lain *dribble* dan *shooting*.

*Dribble* dalam permainan bola basket merupakan penguasaan teknik dasar yang sangat mendasar harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat menjadi tolak ukur menang atau kalahnya tim dalam pertandingan terutama dalam hal teknik *dribble* (Ningsih, 2015). Situasi pada saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribble* sering disebut bola hidup. *Dribble* dasarnya mengarah ke ring lawan, namun juga dapat membuka peluang untuk lawan dengan demikian lawan mendapat ruang untuk mencetak poin. Dengan memberikan materi *dribble* maka dapat memberikan motivasi ke siswa untuk lebih disiplin baik disiplin individu maupun kelompok yang dapat meningkatkan skill dalam bermain bola basket. *Dribble* sendiri memiliki banyak macamnya yaitu *behind-the-back dribble*, *between-the-legs dribble*, *high or speed dribble*, *crossover dribble*, *reverse dribble* (Nurba as et al., 2019)

### **1) Behind-the-back-dribble**

*Dribble* ini digunakan saat pemain berganti arah agar terbebas dari penjagaan pemain lawan. Bola digerakkan dari satu sisi badan ke sisi badan lain dengan mengayunkan ke belakang.

### **2) Between-the-legs-dribble**

*Dribble* ini cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain dan melewati sela kaki. Posisi ini dilakukan oleh pemain ketika saat dijaga dengan

ketat oleh pemain lawan atau juga ketika pemain ingin mengganti arah.

3) *High or speed dribble*

*Dribble* ini saat pemain di lapangan dan harus bergerak dengan cepat ketika men-*dribble* bola. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkan memantul setinggi pinggul. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan dibelakangnya.

4) *Crossover dribble*

*Dribble* ini menggunakan satu tangan, yang kemudian ketika mendekati pemain lawan akan mendorong bola melewatinya ke arah yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain lawan, namun bola liar dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5) *Reverse Dribble*

*Dribble* ini yang dilakukan untuk mengubah arah serta memantulkan bola dari tangan satu ke tangan lain ketika jaga ketat oleh pemain lawan. Agar efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat mendorong bola kelantai dan berputar mengelilingi pemain lawan.

*Shooting* merupakan usaha pemain memasukan bola ke ring lawan untuk mencetak poin sebanyak mungkin. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay-up* (Rima Anindiyah P, 2017).

- *One hand set shot* (tembakkan dengan satu tangan)

Gerakan dasar yang perlu diperhatikan dalam *shooting* adalah; bola dipegang dengan kedua tangan, kedua kaki dibuka sebesar bahu, lutut ditekuk, saat akan meragakan gerakan *shooting* tangan digeser kebelakang bola, bola dipindahkan ke depan kepala hingga siku tangan membentuk huruf “ L “ pada saat melepas bola siku, pergelangan tangan dan jari tangan mengarah ke rin.

- Tembakan dengan dua tangan

Posisi badan tegak ketika melakukan *shooting*, kaki dibuka sejajar, kedua lutut ditekuk, bola dipegang dengan kedua tangan di atas dan posisi bola didepan dahi, kedua siku ditekuk, pandangan mata ke arah ring untuk melemparnya dengan dorongan lengan (siku), badan dan lutut diluruskan dengan bersamaan pada saat bola lepas dari jari tangan dan pergelangan aktif.

- *Lay up*

*Lay up* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan jarak dekat dengan ring basket, bola diletakkan pada bagian kotak untuk memposisikan tembakan yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan ketika menerima operan bola maupun gerakan menggiring bola. Melangkahkan dua kaki, mengoper atau *shooting* merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up*.

- Penguasaan teknik dasar ini sangat penting diterapkan kepada siswa sekolah dasar khususnya dalam mata pelajaran PJOK karena didalam kemenangan sebuah tim ada kerja sama antara pemain satu dengan lainnya serta dapat membentuk sikap disiplin antar pemain.

### 3. Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Bola Basket Pada Mata Pelajaran PJOK

Mengembangkan karakter peserta didik khususnya sekolah dasar dapat dilasanakan peningkatan dan optimalisasi pembelajaran ranah efektif mata pelajaran PJOK. Karakter adalah nilai positif dalam kehidupan dan sikap dalam perilaku sehari-hari, yang berdampak baik terhadap diri dan lingkungan. Karakter berhubungan dari hasil pola pikir, hati, olahraga dan juga kekuatan seseorang atau sekelompok orang.

Karakter merupakan ciri yang sangat menonjol dari manusia yang mengandung nilai, kemampuan, kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, kecerdasan emosional, moral (Purwanto & Susanto, 2018).

Untuk mencapai pribadi yang tangguh dan karakter yang kuat, mencapai prestasi tidak didapat dengan instan, butuh proses yang panjang dengan berbagai pengalaman diri sendiri dan tim sehingga tertanam didalam diri dikehidupan sehari-hari.

Sudah diketahui dengan jelas dengan rajin berolahraga selain sehat dan prestasi masih ada banyak aspek-aspek lain, yakni menjadi insan indonesia seutuhnya, perkembangan mental dan fisik, kecerdasan emosional yang terkontrol, tumbuhnya rasa disiplin didiri sendiri, kejujuran, semangat dan pantang menyerah, ini akan membantu meningkatkan karakter anak menjadi lebih tangguh. Karakter setiap anak yang baik semakin membuat karakter satu bangsa menjadi baik pula. Melalui olahraga ini membuat generasi penerus menjadi pribadi yang unggul dengan akan prestasi hingga ikut mengembangkan karakter anak.

Dengan begitu, dalam perkembangan karakter anak dapat dibentuk dengan cara apa yang seorang anak perbuat sehingga peran orang tua sangat penting dalam membentuk karakter anak-anaknya, karena karakter dapat menjadi acuan seorang anak untuk membuat seorang terlihat berbeda dari orang lain.

## **KESIMPULAN**

Sekolah dasar merupakan tingkatan dimana siswa mengalami tumbuh kembang sosialnya baik di sekolah maupun di dalam rumah. Sekolah dasar memberikan peluang besar pada siswa dalam membentuk karakter yang baik melalui akademik ataupun non akademik seperti yang telah ditetapkan dalam kurikulum merdeka belajar. Melalui pendidikan pjok siswa mendapatkan pendidikan dengan tujuan menyeimbangkan tiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui olahraga permainan bola besar yaitu bola basket di sekolah dapat membuka pintu prestasi bagi setiap anak. Misalnya sambil mengikuti klub di luar sekolah atau di dalam sekolah. Pembentukan kepribadian manusia diawali sejak dini untuk membentuk karakter yang diharapkan dimasa depan. Permainan bola basket tidak hanya dijadikan untuk ajang mengembangkan diri dan kerja sama, kebugaran tubuh dan gaya hidup tetapi juga bisa mengembangkan karakter siswa sekolah dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatahilah Andika. (2018). hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket*, 1(2), 11–20.
- Hidayatullah, F. (2019). Pemahaman siswa sekolah dasar peserta sosialisasi perbasi kabupaten bangkalan dalam pembentukan karakter melalui permainan kecil bola basket. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis,"* 2(2), 11–21. Melalui pendidikan jasmani siswa sekolah dasar memperoleh pendidikan dengan tujuan utama menyeimbangkan ketiga aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Pendidikan jasmani menjadi bagian integral dari pendidikan ditunjang oleh dominannya aspek psikomotor
- Ningsih, S. (2015). Pengembangan Dribble Bola Basket Dengan Mata DI SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. <http://lib.unnes.ac.id/27848/1/6301411175.pdf>
- Nurba as, T., James, T., Nofi, M. S., & Widiastuti. (2019). Meningkatkan Keterampilan

- Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), (hlm. 38).
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). Nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani. In *UNY Press*.
- Rima Anindiyah P, A. R. S. T. (2017). Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 834–842. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/indria/article/view/437><http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive><https://media.neliti.com/media/publications/117781-ID-peningkatan-kemampuan-gerak-lokomotor-me.pdf><http://kemen>