

## MENINGKATKAN KEMAMPUAN TAKTIS ATLET BOLA BASKET JUNIOR MELALUI *SMALL SIDED GAMES*

**Soleh Solahuddin**  
Universitas Sriwijaya  
**Solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id**

**Abstract:** *This study was aiming to improve the tactical skills of junior basketball athletes by using small sided games. This study was an action research conducted in Palembang and the subject were D'Saint Junior basketball club athletes. Sixteen male athletes (age 12-15 years) participated in the research for eight meetings which were divided into two cycles and conducted quarter and half court small sided games. Athletes were given a simple offensive pattern and carried out tactical understanding tests in the form of scrimmage before the action and after each cycle. Data obtained through the results of observations and collaborator's field notes in the form of the number of ball possessions and errors in the pattern. Data were analyzed using descriptive analysis. Significant changes can be seen in the improvement of success rate from 14.8% in the initial test to 48.78% in the final test. The results of this study suggest that small sided games can be used as a form of training to improve the tactical knowledge of junior basketball athletes. It is recommended that future future studies could use small sided games for defensive patterns and use small sided games to improve technical abilities.*

**Key words:** *Tactical skills, basketball, small sided games*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan taktis atlet bola basket junior dengan menggunakan *small sided games*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang dilakukan di Palembang dengan subjek penelitian adalah atlet klub bola basket D'Saint Junior. Enam belas atlet putra (umur 12 – 15 tahun) mengikuti pelaksanaan penelitian ini selama delapan pertemuan yang dibagi menjadi dua siklus dan melakukan *small sided games* seperempat dan setengah lapangan. Atlet diberikan sebuah pola penyerangan sederhana dan melaksanakan tes pemahaman taktis berupa latihan tanding sebelum tindakan dan setelah masing-masing siklus. Data diperoleh melalui hasil observasi dan catatan lapangan kolaborator berupa jumlah posisi penyerangan dan kesalahan pelaksanaan dalam pola penyerangan. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Perubahan signifikan dapat dilihat dalam meningkatnya persentase keberhasilan dari 14,8% pada tes awal menjadi 48,78% pada tes akhir. Sebagai kesimpulan, hasil penelitian ini menyarankan bahwa *small sided games* dapat digunakan sebagai sebuah bentuk latihan untuk meningkatkan pemahaman taktis atlet bola basket junior. Disarankan untuk penelitian di masa yang akan datang agar dapat menggunakan *small sided games* untuk pola pertahanan dan menggunakan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan teknis.

**Kata Kunci :** *Kemampuan taktis, bola basket, small sided games*

## PENDAHULUAN

Bola basket membutuhkan gabungan dari beberapa keterampilan yaitu kemampuan fisik, mental, psikologis, taktis, dan teknis (McCormick, 2015). Idealnya, bola basket merupakan permainan tim yang dimainkan tanpa mementingkan diri sendiri oleh lima pemain yang bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan membuat keputusan yang cepat dan tepat, khususnya berkaitan dengan pemilihan tembakan (Wissel, 2012). Atlet bola basket tidak hanya dituntut untuk melakukan aksi namun juga persepsi untuk menghadapi situasi yang terus berubah dalam pertandingan sehingga selain teknik, atlet harus dibekali dengan pemahaman mengenai taktik dan strategi. Taktik merupakan pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menang dalam menghadapi lawan (Santosa, 2018). Namun pengetahuan taktis tidak muncul begitu saja untuk digunakan; harus dipelajari, dikembangkan, dan dinilai (Catarino et.al., 2017).

Kemampuan taktis tentunya merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan. Bola basket di Indonesia terus dikembangkan untuk dapat dipertandingkan sejak usia dini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kegiatan kejuaraan bola basket tingkat SMP yang diselenggarakan pada tingkat sekolah (Sulaiman,

2013). Dengan meningkatnya penerapan pendekatan permainan taktis selama dua dekade terakhir, peningkatan kompetensi performa permainan siswa sekolah adalah salah satu tujuan akhir mempelajari dan melatih permainan bola basket (Chen et.al., 2013). Maka dari itu meningkatkan kemampuan taktis terutama pada tingkat junior merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet bola basket di masa mendatang.

Penelitian ini menggunakan *small sided games* untuk melatih kemampuan taktis atlet bola basket junior dengan menggunakan seperempat dan setengah lapangan dengan modifikasi jumlah atlet pada setiap permainan antara dua hingga empat atlet. Pelaksanaan *small sided games* diatur sedemikian rupa agar bersesuaian dengan pola penyerangan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan latihan tanding. Pola penyerangan dirancang untuk melibatkan kesertaan seluruh pemain dalam semua posisi. Hal ini selaras dengan pernyataan McCormick (2012) mengenai kebutuhan atlet bola basket muda yang menyatakan bahwa meningkatkan keterlibatan setiap pemain melalui lebih banyak kontak bola harus menjadi tujuan liga olahraga pemuda.

*Small sided games* biasanya digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis-taktis (Garcia et al., 2014). Kemampuan taktis tentunya

mempunyai pengalaman dalam situasi pertandingan sesungguhnya, dalam hal ini dilaksanakan secara bertahap dengan jumlah pemain lebih sedikit melalui *small sided games*. Pemain dalam permainan seperti bola basket, hoki, sepak bola, dan polo air selalu menembak target diam dari posisi yang terus berubah — sering kali di hadapan lawan yang melakukan segala yang mereka bisa untuk membuat mereka gagal (Dawson et.al. 2010). Tanpa situasi pertandingan yang dibuat sedemikian rupa dalam *small sided games* maka dikhawatirkan atlet akan mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan taktis. *Small-sided games* digunakan dalam proses pengajaran-pembelajaran-latihan pada cabang olahraga beregu, karena menampilkan komponen taktis-teknis, fisik, dan komponen lain yang berhubungan dengan performa pertandingan (Bredt et al., 2018). Penerapan latihan yang sesuai dengan situasi pertandingan menyebabkan atlet dapat segera bereaksi terhadap situasi dalam permainan bola basket yang selalu berubah-ubah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) yang bersifat partisipatif dan kolaboratif. Partisipatif maksudnya penelitian ini dilakukan sendiri oleh peneliti dan kolaboratif maksudnya penelitian ini diobservasi

bersama kolaborator, yaitu para pelatih bola basket dan guru olahraga di Palembang selaku *stakeholder*. Tangkudung (2016) menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok dalam mengorganisasi suatu kondisi di mana mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.

Subjek penelitian ini adalah enam belas atlet putra (umur 12 – 15) klub bola basket D'Saint Junior yang juga merupakan siswa sekolah menengah di Palembang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket Bangau, jalan Mayor Ruslan, Palembang dengan frekuensi penelitian sejumlah delapan kali pertemuan dimana dalam satu minggu terdapat dua kali pertemuan. Penilaian dapat dilakukan apabila atlet memenuhi kriteria sebagai berikut : 1) atlet diharuskan untuk hadir dan mengikuti latihan pada setiap pertemuannya, 2) atlet harus mengikuti semua kegiatan latihan tanding diluar delapan kali jadwal latihan yang sudah direncanakan. Sebelum penelitian dilakukan, atlet telah diberikan informasi mengenai pola penyerangan dan *small sided games* oleh peneliti sekaligus pelatih dan dibantu kolaborator.

*Small sided games* merupakan versi kecil dan disesuaikan dari sebuah olahraga tim yang formal (Clemente, 2016). Marcellino (2016) menambahkan bahwa *small sided*

*games* adalah bentuk permainan modifikasi yang dimainkan di area lapangan yang berbeda dengan peraturan yang telah disesuaikan dan melibatkan jumlah pemain yang berbeda. Dapat disimpulkan bahwa *small sided games* merupakan simulasi dari permainan sesungguhnya dengan memodifikasi jumlah pemain dan ukuran lapangan yang digunakan.

Penelitian ini didesain untuk meningkatkan kemampuan taktis atlet bola basket junior melalui *small sided games*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan model Kemmis dan Taggart yang terdiri dari empat tahapan yaitu : 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi and 4) refleksi. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam delapan kali pertemuan dibagi dalam dua siklus dimana atlet melakukan *small sided games* dengan beberapa modifikasi dalam setiap pertemuannya. Data diperoleh melalui hasil observasi dan catatan lapangan kolaborator berupa jumlah posisi penyerangan dan kesalahan pelaksanaan dalam pola penyerangan pada pelaksanaan latihan tanding.

Permainan *small sided games* dilaksanakan dengan membagi atlet sesuai posisi penyerangan secara garis besar yaitu *small man* dan *big man*. Modifikasi seperti jumlah atlet (seperti permainan dua lawan dua) dan situasi khusus (seperti *up screen* dan *pick and roll*) yang sesuai

dengan pola penyerangan yang direncanakan, dan lain-lain diatur untuk membuat permainan lebih dinamis dan menyebabkan pengalaman taktis yang berbeda-beda.

Sebelum pelaksanaan tindakan dan akhir setiap siklus dilaksanakan latihan tanding dengan membagi enam belas atlet junior menjadi dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari delapan orang dengan komposisi kemampuan dan posisi bermain yang berimbang. Latihan tanding/*scrimmage* dilaksanakan dalam empat babak dan menggunakan waktu dua belas menit kotor dimana waktu hanya dihentikan pada saat time out. Strategi pertahanan ditetapkan menggunakan pertahanan *man to man* dengan pertimbangan bahwa pola yang ditetapkan lebih tepat untuk digunakan untuk pertahanan tersebut.

Data diperoleh melalui hasil observasi dan catatan lapangan kolaborator berupa jumlah posisi penyerangan dan kesalahan dalam pelaksanaan pola penyerangan pada kegiatan latihan tanding, kemudian data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Kesalahan dalam penyerangan dinilai dari tidak berjalannya pola penyerangan atau tidak tepat dalam pengambilan keputusan, baik dalam pemilihan tembakan maupun melakukan serangan alternatif diluar pola penyerangan yang sudah ditetapkan. Tingkat keberhasilan tidak dinilai

dari poin yang diraih namun didapatkan dari jumlah posisi penyerangan dikurangi jumlah kesalahan, sedangkan persentase keberhasilan merupakan tingkat keberhasilan dibagi jumlah posisi penyerangan dengan gambaran sebagai berikut :

$$TK = Pos - Gag$$

$$Per = TK / Pos$$

Keterangan :

TK : Tingkat keberhasilan

Pos : Posisi penyerangan

Gag : Jumlah kesalahan

Per : Persentase keberhasilan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Data Hasil penelitian

Tes	Pos	Gag	TK	Per
Pre	27	23	4	14,8%
Pos 1	32	20	12	37,5%
Pos 2	41	21	20	48,78%

Keterangan :

Tes : Jenis tes yang dilaksanakan

Pre : Pre tes

Pos 1 : Pos tes setelah siklus 1

Pos 2 : Pos tes setelah siklus 2

TK : Tingkat keberhasilan

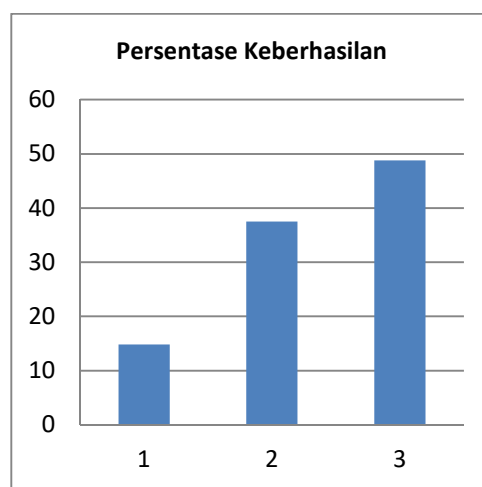
Pos : Posisi penyerangan

Gag : Jumlah kesalahan

Per : Persentase keberhasilan

Hasil dari tes awal didapatkan jumlah posisi penyerangan sebesar 27 posisi, jumlah kesalahan sebanyak 23 kali, dan tingkat keberhasilan 4 kali dengan persentase keberhasilan

14,8%. Pada akhir siklus 1 diperoleh data berupa 32 posisi penyerangan, 20 kesalahan, dan 12 keberhasilan dengan persentase 37,5%. Pada tes akhir diperoleh data berupa 41 posisi penyerangan, 21 kesalahan, dan 20 keberhasilan dengan persentase 48,78%.



Grafik 1 : Persentase Keberhasilan masing-masing tes

Grafik diatas menunjukkan persentase keberhasilan pada pre tes yaitu sebesar 14,8% yang kemudian meningkat menjadi 37,5% setelah dilaksanakannya tindakan pada siklus 1. Pada tes yang dilakukan setelah pelaksanaan tindakan siklus 2, persentase keberhasilan meningkat menjadi 48,78%.

### Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman taktis atlet bola basket junior melalui sebuah penelitian tindakan dengan menggunakan *small sided games*. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan peningkatan pada kemampuan taktis atlet yang ditandai dengan meningkatnya persentase keberhasilan dalam melaksanakan pola penyerangan. Temuan utama dalam penelitian ini adalah *small sided games* dengan beberapa modifikasi dapat meningkatkan kemampuan taktis atlet walaupun peningkatan yang terjadi pada masing-masing atlet bervariasi. Modifikasi yang diberlakukan pada siklus pertama seperti menggunakan setengah lapangan dengan jumlah pemain mengurangi keburu-buruan dalam penyerangan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah posisi penyerangan. Walaupun terjadi peningkatan persentase keberhasilan, namun masih banyak pengambilan keputusan yang tidak tepat baik dari pergerakan pemain, pengembangan pelaksanaan pola, maupun pilihan tembakan yang menyebabkan terjadinya *turnover* yang seharusnya dapat dihindari.

Pada siklus kedua tindakan dilaksanakan dengan melakukan modifikasi setengah dan seperempat lapangan dimana pada seperempat lapangan dibatasi hanya masing-masing tiga atlet penyerang dan bertahan yang pada akhirnya memaksa atlet untuk berpikir bagaimana memanfaatkan ruang yang lebih sempit. Selain itu *three on three* menggunakan seperempat lapangan merupakan simulasi permainan sesungguhnya dimana diimajinasikan bahwa pada

seperempat lapangan lainnya terdapat dua pemain lain. Hasilnya dapat dilihat bahwa setelah pelaksanaan tindakan siklus ke dua posisi penyerangan meningkat menjadi 41 kali dengan persentase keberhasilan sebesar 48,78% .

Dengan perencanaan dan implementasi yang tepat, pelatih dapat meningkatkan performa atlet melalui *small sided game* (Hoffmann et al., 2014), dimana dalam penelitian ini performa yang ditingkatkan adalah kemampuan taktis. Melakukan perencanaan dengan membuat beberapa modifikasi *small sided games* dan menerapkannya dalam latihan meningkatkan kemampuan atlet dalam membaca dan bereaksi terhadap situasi permainan bola basket yang dinamis dan selalu berubah-ubah. Modifikasi yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan memberikan pengetahuan dan pengalaman yang diaplikasikan dalam keadaan sesungguhnya dalam ruang lingkup yang beragam. Beberapa studi terakhir menunjukkan bahwa persepsi, dan aksi, dalam banyak situasi permainan olahraga yang berbeda memiliki pengaruh positif pada peningkatan kemampuan taktis (Greco et.al., 2010). Memberikan pengetahuan sekaligus pengalaman dengan melaksanakan *small sided games* sesuai dengan kebutuhan atlet dapat meningkatkan kemampuan taktis atlet bola basket dimana dalam penelitian ini adalah

peningkatan kemampuan taktis atlet bola basket junior yang mencapai 33,98%, yaitu dari 14,8% menjadi 48,78%.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada jumlah posisi penyerangan dan persentase tingkat keberhasilan pelaksanaan pola penyerangan atlet bola basket D'Saint Junior setelah dilaksanakan tindakan, atau dapat dinyatakan bahwa *small sided games* dengan beberapa modifikasi dapat meningkatkan kemampuan taktis atlet. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa peningkatan kemampuan taktis yang terjadi dapat bervariasi tergantung pada modifikasi yang digunakan dalam *small sided games*. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan memfokuskan pada modifikasi *small sided game* untuk meningkatkan kemampuan taktis dalam pertahanan serta menggunakan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan teknis. Selain itu peneliti lain juga dapat melakukan penelitian pengembangan pada model latihan *small sided games* yang ada.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bredt, S. G. T., Morales, J. C. P., Andrade, A. G. P., Torres, J. O., Peixoto, G. H., Greco, P. J., Praça, G. M., & Chagas, M. H. (2018). Space Creation Dynamics in Basketball Small-Sided Games. *Perceptual and Motor Skills*, 125 (1), h. 162-176.
- Catarino, LM., Carvalho, H.M., Gonçalves, C.E. (2017). Analysing Tactical Knowledge Through Team Sport Assessment Procedure/ TSAP: A Case Study in Basketball. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6, h. 141-146.
- Chen, Weiyun., Hendricks, Kristin., Zhu, Weimo. (2013). Development and Validation of the Basketball Offensive Game Performance Instrument. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32, h. 100-109.
- Clemente, Philipe Manuel. (2016). Small-Sided and Conditioned Games in Basketball Training: A Review. *Strength and conditioning journal*, 38 (3), h. 49-58
- Dawson, Dawn P. (2010). *Great Athletes: Basketball*. United States of America: Salem Press.
- Garcia, F., Garcia, J., Cañadas, M., Ibáñez, S.J., (2014). Heart Rate Differences in Small Sided Games in Formative Basketball. *Journal of Sport Science*, 10(1), h. 23-30.
- Greco, Pablo., Memmert, Daniel. (2010). The Effect of

- deliberate Play on Tactical Performance in Basketball. *Perceptual and Motor Skills*, 110 (3), h. 849-855
- Hoffmann, JR., Reed, JP., Leiting, K., Chiang, CY., Stone, MH. (2014). Repeated Sprints, High-intensity Interval Training, Small-sided Games: Theory and Application to Field Sports. *International Journal of Sports Physiology Performance*, 2, h. 352-357.
- Marcelino, P. R., Aoki, M. S., Arruda, A. F. S., Freitas, C. G., Mendez-Villanueva, A., & Moreira, A. (2016). Does small-sided-games' court area influence metabolic, perceptual, and physical performance parameters of young elite basketball players? *Biology of Sport*. 33(1), h. 37-42
- McCormick, Brian T. (2015). Overcoming The Technical Bias in Basketball. *Active and Healthy Magz*. 22 (2), h. 48-50.
- McCormick, Brian T., Hannon, James., Newton, Maria. (2012). Comparison of Physical Activity in Small-Sided Basketball Games Versus Full-Sided Games. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 7 (4), h. 689-697.
- Santosa, Muhammad Cholil. (2018). Tingkat Pemahaman Taktik dan Strategi Siswa Atlet Bola Basket Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA se-DIY Dalam Bermain Bola Basket Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY*. Vol. 7 (5). H. 3-10.
- Sulaiman, Iman. (2013). Kompetensi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket Tingkat SMP dalam Kejuaraan INLABS 2013. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 3 (2), h. 149-153.
- Tangkudung, James. (2016). *Macam-macam Metodologi Penelitian - Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka.
- Wissel, Hall. (2012). *Basketball: Steps to Success*. United States of America: Human Kinetics.