JURNAL PENGABDIAN
BERBAGI MANFAAT
https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JPBM

Vol. 1 No. 2, April 2026
Halaman: 30-39

Identifikasi Tingkat Keterampilan Bola Basket melalui Pengukuran Kemampuan Dribbling Zig-Zag pada Siswa SMA di Kota dan Kabupaten Pekalongan

Muh Arif Arkanuddin[1*],Willy Prayoga[1], Mujahid Izzudien Al Qosaam[1], Rendy Eka Pramudya[1], Gilang Nuari Panggraita[1].

[1] Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: arifarkanuddin@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengidentifikasi tingkat keterampilan dribbling zig-zag siswa SMA peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan sebagai bentuk kontribusi nyata kepada sekolah mitra dalam evaluasi program latihan. Metode yang digunakan adalah tes dan pengukuran deskriptif dengan instrumen dribbling zig-zag yang dilaksanakan di Lapangan Basket Universitas Pekalongan (UMPP), melibatkan 14 siswa (4 putra dan 10 putri). Data dikumpulkan melalui pengukuran waktu tempuh dengan stopwatch dan dianalisis secara deskriptif berdasarkan norma kategori tes. Hasil menunjukkan rata-rata waktu tempuh 8,45 detik dengan rata-rata nilai 90,36. Sebanyak 71,4% siswa berada pada kategori sangat baik, 14,3% baik, dan masing-masing 7,1% cukup dan kurang. Siswa putra mencatatkan rata-rata waktu lebih cepat (7,73 detik) dibandingkan putri (8,73 detik). Kegiatan ini menghasilkan profil kemampuan dribbling zig-zag yang dapat dimanfaatkan sekolah mitra sebagai dasar evaluasi program ekstrakurikuler bola basket secara berkelanjutan.

Kata kunci: *dribbling zig-zag; bola basket; ekstrakurikuler; tes keterampilan; siswa SMA; pengabdian masyarakat*

Abstract

This community service activity aimed to identify the zig-zag dribbling skill level of high school students participating in basketball extracurricular activities in Pekalongan City and Regency, as a practical contribution to partner schools for program evaluation purposes. A descriptive measurement method was employed using a zig-zag dribbling test instrument conducted at the Basketball Court of the University of Pekalongan (UMPP), involving 14 students (4 male and 10 female). Data were collected through stopwatch-based time measurements and analyzed descriptively based on standardized category norms. Results showed an average completion time of 8.45 seconds with an average score of 90.36. A total of 71.4% of students fell into the excellent category, 14.3% good, and 7.1% each in the fair and poor categories. Male students recorded faster average times (7.73 seconds) compared to female students (8.73 seconds). This activity produced a zig-zag dribbling profile that partner schools can use as a basis for ongoing evaluation of their basketball extracurricular programs.

Keywords: *zig-zag dribbling, basketball, extracurricular, skills test, high school students, community service*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati siswa sekolah menengah atas dan menjadi kegiatan ekstrakurikuler unggulan di berbagai sekolah di Kota maupun Kabupaten Pekalongan. Permainan ini menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya dribbling atau menggiring bola, yang berfungsi sebagai sarana membawa bola melewati hadangan lawan sekaligus membuka ruang

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

serangan. Di antara berbagai bentuk dribbling, kemampuan dribbling zig-zag memegang peran penting karena menggabungkan unsur kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola secara bersamaan ketika pemain harus berbelok melewati rintangan dalam waktu singkat.

Pada tataran praktis, kemampuan dribbling zig-zag siswa peserta ekstrakurikuler kerap dijadikan salah satu indikator evaluasi program latihan maupun seleksi atlet. Akan tetapi, data hasil tes semacam ini umumnya hanya tersimpan sebagai dokumen internal sekolah atau pelatih tanpa dianalisis dan didokumentasikan secara ilmiah. Akibatnya, gambaran objektif tentang tingkat kemampuan dribbling zig-zag siswa SMA peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan belum banyak termuat dalam literatur olahraga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan tes dan pengukuran lapangan yang terstandar. Dengan melibatkan sekolah mitra sebagai subjek kegiatan, tim pengabdi berupaya menghasilkan data empiris yang dapat langsung dimanfaatkan oleh pelatih dan pembina ekstrakurikuler dalam merumuskan kebijakan program latihan yang lebih tepat sasaran, khususnya di wilayah Kota dan Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi tingkat kemampuan dribbling zig-zag siswa SMA peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan berdasarkan hasil tes lapangan; dan (2) memberikan umpan balik berbasis data kepada sekolah mitra sebagai dasar evaluasi program ekstrakurikuler bola basket secara berkelanjutan.

Dribbling sebagai Teknik Dasar Bola Basket

Dribbling didefinisikan sebagai teknik membawa bola dengan cara memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan secara berulang sambil bergerak. Teknik ini berfungsi untuk mengontrol bola, menghindari hadangan lawan, dan membuka ruang serangan. Penguasaan dribbling yang baik memerlukan koordinasi antara kelincahan, kecepatan reaksi, kontrol keseimbangan tubuh, serta kepekaan terhadap posisi bola. Dribbling zig-zag secara khusus menuntut kemampuan mengubah arah secara cepat dan berulang dalam lintasan berbelok, sehingga tes ini banyak digunakan untuk mengukur kombinasi kelincahan dan kontrol bola pemain secara bersamaan.

Karakteristik Perkembangan Motorik Siswa SMA

Siswa SMA berada pada usia remaja akhir yang secara umum telah mencapai kematangan motorik yang relatif stabil, sehingga perbedaan capaian keterampilan teknik antar individu lebih banyak dipengaruhi oleh intensitas dan kualitas latihan dibandingkan faktor pertumbuhan biologis semata. Hal ini menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah latihan terstruktur yang berperan penting dalam membentuk keterampilan teknik dasar olahraga, termasuk dribbling, secara berkelanjutan.

Relevansi Pengabdian dengan Kebutuhan Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengukuran keterampilan olahraga di sekolah merupakan bentuk nyata transfer ilmu pengetahuan dari perguruan tinggi ke lapangan. Melalui kegiatan ini, sekolah mitra memperoleh manfaat berupa data ilmiah yang terstandar, yang selama ini tidak terdokumentasikan secara sistematis. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan korelasi positif yang kuat antara kelincahan dan kemampuan dribbling zig-zag, serta pengaruh signifikan program latihan terstruktur terhadap peningkatan kecepatan dribbling, yang memperkuat urgensi pengukuran baseline seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat berbasis tes dan pengukuran lapangan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tim pengabdi melakukan pengukuran langsung kemampuan dribbling zig-zag kepada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di sekolah mitra, kemudian mengolah data hasil tes dan mengembalikan hasilnya kepada sekolah dalam bentuk laporan profil keterampilan.

Mitra dan Subjek Kegiatan

Subjek kegiatan terdiri dari 14 siswa SMA yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket di wilayah Kota dan Kabupaten Pekalongan, dengan komposisi 4 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data dilaksanakan di Lapangan Basket Universitas Pekalongan (UMPP) sebagai lokasi yang memenuhi standar teknis pelaksanaan tes.

Prosedur Pelaksanaan Tes

Pengumpulan data dilakukan melalui tes dribbling zig-zag, yaitu tes lapangan yang mengukur waktu tempuh siswa dalam menggiring bola melewati rintangan berbentuk lintasan zig-zag yang telah ditetapkan. Setiap siswa melakukan tes satu kali, dengan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch oleh tim pengabdi. Hasil waktu kemudian dikonversi ke dalam nilai berdasarkan norma penilaian tes cabang olahraga yang telah ditetapkan.



Gambar 4. Kegiatan Pelaksanaan Tes Cabang Olahraga

Teknik Analisis Data

Data hasil tes dianalisis secara deskriptif melalui langkah-langkah berikut: (1) tabulasi data waktu tempuh dan nilai hasil tes setiap siswa; (2) penghitungan statistik deskriptif berupa rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta simpangan baku; (3) pengategorian capaian siswa ke dalam empat kategori (sangat baik, baik, cukup, kurang) berdasarkan norma nilai tes; dan (4) interpretasi pola data, termasuk perbandingan capaian antara siswa putra dan putri, untuk menghasilkan profil keterampilan dribbling zig-zag kelompok yang diteliti.

Tabel 1. Norma Tes

Norma Tes

Kategori	Waktu
Sangat Baik	≤ 8,46 detik
Baik	8,47 - 10,25 detik
Cukup	10,26 - 12,00 detik
Kurang	12,01 - 13,72 detik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Tes *Dribbling Zig-Zag*

Berikut disajikan hasil pengukuran dribbling zig-zag terhadap 14 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan.

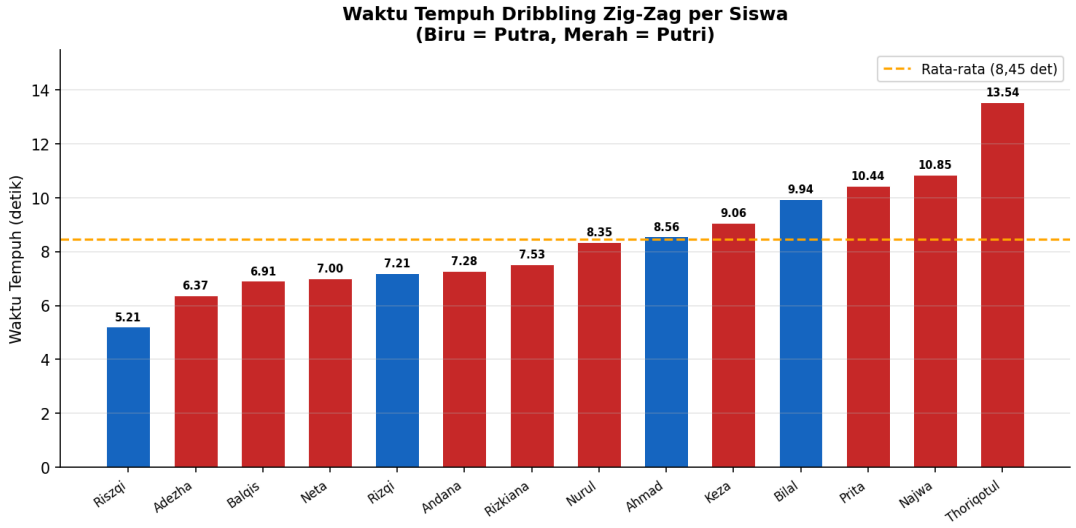
Tabel 2. Hasil Tes Dribbling Zig-Zag Siswa SMA Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Nama Siswa	JK	Waktu (det)	Nilai	Kategori
1	Riszqi Bussan Ali Nadir	L	05.21	100	Sangat Baik
2	Adezha	P	06.37	100	Sangat Baik
3	Balqis Salma	P	06.91	100	Sangat Baik
4	Neta Dianesa	P	07.00	100	Sangat Baik
5	Rizqi Wijaya	L	07.21	100	Sangat Baik
6	Andana	P	07.28	100	Sangat Baik
7	Rizkiana	P	07.53	100	Sangat Baik
8	Nurul Mauluda	P	08.35	100	Sangat Baik
9	Ahmad Fauzan	L	08.56	90	Sangat Baik
10	Keza Imelda Ananta	P	09.06	90	Sangat Baik
11	Bilal	L	09.94	80	Baik
12	Prita Fitnata Yuliani	P	10.44	80	Baik
13	Najwa Natasya Yuniar	P	10.85	75	Cukup
14	Thoriqotul Risyafa	P	13.54	50	Kurang

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh rata-rata waktu tempuh dribbling zig-zag sebesar 8,45 detik dengan simpangan baku 2,17 detik, waktu tercepat 5,21 detik, dan waktu terlama 13,54 detik. Rata-rata nilai hasil tes sebesar 90,36 dengan simpangan baku

14,74, yang menunjukkan bahwa capaian siswa secara umum berada pada rentang kategori baik hingga sangat baik, meskipun terdapat satu kasus dengan nilai jauh di bawah rata-rata kelompok.

Dari 14 siswa yang mengikuti tes, sembilan di antaranya mencatatkan waktu tempuh di bawah 8 detik, menunjukkan penguasaan teknik dribbling zig-zag yang relatif merata pada sebagian besar subjek. Namun, terdapat jarak waktu yang cukup mencolok antara siswa dengan waktu tercepat (5,21 detik) dan terlama (13,54 detik), yang mengindikasikan kesenjangan penguasaan teknik pada sebagian kecil siswa.



[Gambar 1. Waktu Tempuh Dribbling Zig-Zag per Siswa (Biru = Putra, Merah = Putri)]

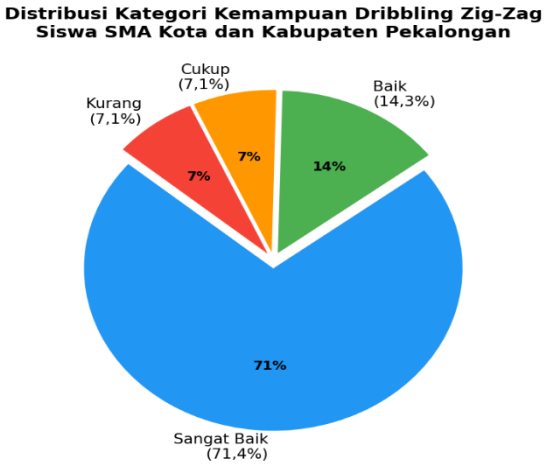
Distribusi Kategori Capaian

Hasil nilai tes dikategorikan ke dalam empat kelas berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan. Sebanyak 71,4% siswa (10 dari 14 siswa) berada pada kategori sangat baik, 14,3% pada kategori baik, dan masing-masing 7,1% pada kategori cukup dan kurang. Dominasi kategori sangat baik mengindikasikan bahwa program ekstrakurikuler yang diikuti subjek kegiatan secara umum efektif dalam membentuk keterampilan dribbling zig-zag yang memadai.

Keberadaan satu siswa pada kategori kurang dengan nilai 50 perlu menjadi perhatian tersendiri bagi pembina ekstrakurikuler di sekolah mitra, karena nilainya jauh berada di bawah rata-rata kelompok. Secara teknis, hal ini lebih mungkin disebabkan

oleh kontrol bola yang belum stabil saat mengubah arah, bukan semata-mata faktor kecepatan berlari.

[Gambar 2. Distribusi Kategori Kemampuan Dribbling Zig-Zag Siswa]



Perbandingan Capaian Berdasarkan Jenis Kelamin

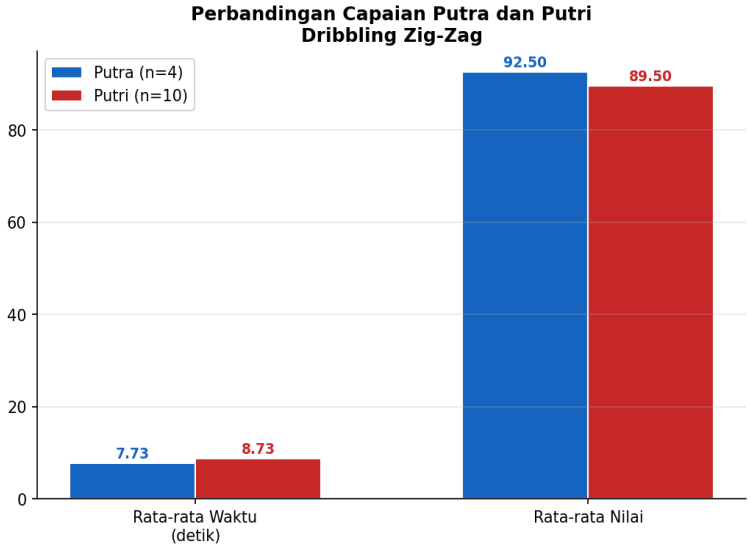
Siswa putra mencatatkan rata-rata waktu tempuh lebih cepat (7,73 detik) dibandingkan siswa putri (8,73 detik), dengan selisih sekitar 1 detik. Pola ini sejalan dengan karakteristik fisiologis pada usia remaja akhir, di mana siswa putra cenderung memiliki keunggulan pada komponen kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Rekapitulasi statistik perbandingan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Perbandingan Capaian Putra dan Putri

Statistik	Putra (n=4)	Putri (n=10)
Rata-rata Waktu (det)	7,73	8,73
Rata-rata Nilai	92,50	89,50
Nilai Minimum	80	50
Nilai Maksimum	100	100

Dari segi nilai rata-rata, selisih antara kedua kelompok relatif kecil (92,50 untuk putra dan 89,50 untuk putri), yang menunjukkan bahwa norma penilaian tes mampu mengakomodasi perbedaan biomotorik antar jenis kelamin secara proporsional. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan adanya korelasi positif antara kelincahan dan kemampuan dribbling [3,7]. Yang menarik, variabilitas individu pada kelompok putri justru lebih tinggi dibandingkan kelompok putra, terlihat dari rentang nilai yang lebih lebar (50–100 pada putri, dibandingkan 80–100 pada putra).

Hal ini mengindikasikan bahwa faktor individual seperti jam latihan personal dan pengalaman bermain sebelumnya memberikan pengaruh yang lebih besar daripada faktor jenis kelamin semata dalam menentukan capaian dribbling zig-zag.



[Gambar 3. Perbandingan Rata-rata Waktu Tempuh dan Nilai antara Putra dan Putri]

Luaran dan Manfaat Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan setidaknya tiga luaran utama yang langsung dapat dimanfaatkan oleh mitra. Pertama, profil kemampuan dribbling zig-zag berbasis data empiris yang mencakup seluruh siswa peserta ekstrakurikuler. Kedua, laporan analisis komparatif antara siswa putra dan putri yang dapat digunakan sebagai acuan pengelompokan latihan. Ketiga, rekomendasi program latihan yang lebih personal khususnya bagi siswa dengan capaian di bawah rata-rata kelompok.

Mayoritas siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan telah memiliki dasar keterampilan dribbling zig-zag yang baik, mengindikasikan efektivitas program latihan ekstrakurikuler di tingkat ini. Kesenjangan performa pada sebagian kecil siswa menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih individual. Data yang dihasilkan dalam kegiatan ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan yang bersifat korelasional atau eksperimental di wilayah yang sama.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa identifikasi tingkat keterampilan bola basket melalui pengukuran dribbling zig-zag pada 14 siswa SMA di

Kota dan Kabupaten Pekalongan menghasilkan temuan sebagai berikut. Tingkat kemampuan dribbling zig-zag siswa secara umum berada pada kategori sangat baik, dengan rata-rata waktu tempuh 8,45 detik dan rata-rata nilai 90,36. Sebanyak 71,4% siswa berada pada kategori sangat baik, sementara sisanya tersebar pada kategori baik, cukup, dan kurang.

Siswa putra menunjukkan rata-rata waktu tempuh yang lebih cepat dibandingkan siswa putri, namun selisih nilai rata-rata antara kedua kelompok relatif kecil. Variabilitas individu pada kelompok putri yang lebih tinggi mengindikasikan bahwa faktor pengalaman dan intensitas latihan personal lebih berperan daripada faktor jenis kelamin semata. Temuan ini menegaskan bahwa program ekstrakurikuler bola basket di wilayah Kota dan Kabupaten Pekalongan secara umum efektif membentuk keterampilan dasar dribbling, namun tetap memerlukan perhatian khusus pada siswa dengan capaian di bawah rata-rata melalui pendekatan latihan yang lebih personal.

Data profil keterampilan yang dihasilkan kegiatan ini dapat langsung dimanfaatkan oleh pelatih dan pembina ekstrakurikuler di sekolah mitra sebagai acuan evaluasi program latihan secara berkala, serta sebagai baseline bagi penelitian dan kegiatan pengabdian lanjutan di wilayah yang sama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di Kota dan Kabupaten Pekalongan yang telah bersedia menjadi subjek kegiatan pengabdian, kepada sekolah-sekolah mitra yang telah memberikan izin dan dukungan teknis, serta kepada pihak Universitas Pekalongan (UMPP) yang telah menyediakan fasilitas lapangan basket sebagai lokasi pelaksanaan tes. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oliver J. Dasar-Dasar Bola Basket. Edisi ke-2. Bandung: Pakar Raya; 2019.
2. Sukamti ER. Perkembangan Motorik Anak dan Remaja. Yogyakarta: UNY Press; 2021.

3. Faruk M, Iyakrus. Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola basket pada siswa ekstrakurikuler. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2021;6(2):145–152.
4. Hardiyono B. Pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribbling bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2022;5(1):58–66.
5. Nugroho S, Sugiyanto. Analisis keterampilan teknik dasar bola basket siswa peserta ekstrakurikuler. Jurnal Keolahragaan. 2020;8(2):112–120.
6. Mahendra A. Teori dan Praktik Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar. Bandung: UPI Press; 2021.
7. Hamzah B, Winarno ME. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola basket. Jurnal Sport Science. 2020;10(1):22–31.
8. Sukirno. Hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling bola basket. Jurnal Pendidikan Olahraga. 2020;9(1):33–40.
9. Wibowo AT, Setiawan I. Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet bola basket usia remaja. Jurnal Prestasi Olahraga. 2023;6(1):75–84.
10. Nurhasan, Cholil H. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI; 2017.
11. Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. Edisi ke-2. Jakarta: Rajawali Pers; 2019.
12. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.
13. Lutan R. Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode. Edisi revisi. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional; 2018.
14. Arikunto S. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Edisi revisi. Jakarta: Bumi Aksara; 2019.
15. Winarno ME. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang Press; 2018.
16. Syarif I, Roesdiyanto. Implementasi program pengabdian masyarakat berbasis pengukuran keterampilan olahraga di sekolah menengah atas. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 2022;18(1):45–54.
17. Purnomo E. Evaluasi Program Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah: Pendekatan Berbasis Data Lapangan. Yogyakarta: UNY Press; 2020.