

Tinjauan Teknik Dasar Ektrakurikuler Bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin

**Dandi Apriansyah¹, Indri Wulandari², Muhammad Arnando³,
Frizki Amra⁴**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

apriansyahdandi5@gmail.com¹, indriwukandari@fik.unp.ac.id²,

nandochiky@gmail.com³, frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.4.2025.90>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Bolabasket.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukan bahwa tim ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin mengalami penurunan prestasi akibat dari terhentinya latihan tim ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin disebabkan bencana covid 19 . Berdasarkan masalah tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tim ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kemampuan teknik dasar ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan apa yang terjadi di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin, dan dari populasi tersebut diambil sampel adalah 20 orang pemain tim putra ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan Teknik passing memiliki rata-rata skor 16,9 yang termasuk kedalam kategori sedang. Untuk kemampuan Teknik dribble mendapatkan rata-rata skor 12,55 yang termasuk kedalam kategori sedang. Untuk kemampuan Teknik shooting mendapatkan rata-rata skor 8,8 yang termasuk kedalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan Teknik dasar yang dimiliki oleh tim ekstrakurikuler bolabasket putra terdapat dalam kategori sedang dengan rata-rata skor yang didapatkan sebesar 154,35.

Keywords : *Basic Techniques, Basketball*

Abstract : The problem in this research is that the basketball extracurricular team at Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin experienced a decline in performance due to the suspension of team training sessions caused by the COVID-19 pandemic. Based on this issue, the researcher became interested in conducting a study on the basketball

extracurricular team at Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. The purpose of this study is to assess the basic technical skills of the basketball extracurricular team at Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. This research uses a descriptive approach, aiming to describe or illustrate the conditions in the field. The population in this study consists of the basketball extracurricular team at Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin, from which a sample of 20 male players was taken. The results show that the passing technique has an average score of 16.9, which falls into the medium category. The dribbling technique received an average score of 12.55, also in the medium category. The shooting technique had an average score of 8.8, which also falls into the medium category. Therefore, it can be concluded that the basic technical skills of the male basketball extracurricular team are in the medium category, with an overall average score of 154.35.

PENDAHULUAN

Olahraga juga digunakan untuk membentuk karakter dan kepribadian yang baik, yang diharapkan dapat menciptakan individu yang utuh dalam mendukung tujuan olahraga nasional.

Seiring dengan perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga mereka tetap bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan memiliki kemampuan untuk meraih prestasi (Frizki Amra, 2017).

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, cakupan kegiatan olahraga mencakup olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi tertinggi atlet melalui pembinaan dan pelatihan yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan.

Peningkatan prestasi olahraga tidak hanya memerlukan fasilitas yang memadai tetapi juga perlu pembinaan prestasi, terutama dimulai sejak usia dini (Utami, 2015: 53). Untuk mencapai prestasi puncak dalam

olahraga, dibutuhkan peningkatan kemampuan atlet itu sendiri.

Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan pengembangan dan pembinaan secara berkelanjutan, serta melaksanakan latihan yang terencana, efektif, dan efisien. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet sehingga dapat mendorong peningkatan prestasi mereka.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, diperlukan kerjasama yang baik dan serius serta berkelanjutan dalam semua aspek yang mendukung pencapaian prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Bolabasket adalah jenis olahraga permainan yang melibatkan teknik-teknik kompleks, yang terdiri dari kombinasi unsur-unsur yang terorganisir dengan baik untuk menciptakan permainan yang menarik (Putra & Kartiko, 2014).

Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah mencetak sebanyak mungkin poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk mencapai performa maksimal dalam permainan bolabasket, diperlukan penguasaan beberapa teknik dasar seperti *dribble*, *passing*, dan *shooting*.

Dribble melibatkan pemain yang berupaya menghindari lawan dengan cepat. *Shooting*

adalah keterampilan penting karena hasil akhir permainan bolabasket tergantung pada skor.

Pemain menggunakan teknik *passing* untuk mendekati ring lawan dan mencetak skor. Teknik dasar dalam permainan bolabasket menjadi dasar untuk menguasai permainan dan meraih kemenangan.

Permainan bolabasket adalah permainan yang sangat mengandalkan keterampilan gerak. Jika seorang pemain memiliki keterampilan gerak yang baik, gerakan yang dilakukan akan terlihat indah. Hal ini berkaitan erat dengan penguasaan teknik dasar bolabasket.

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket mencakup footwork (gerakan kaki), shooting (menembak), passing (operan), menangkap, dribbling (menggiring bola), gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan.

Semua gerakan ini dapat dirangkai menjadi sebuah rangkaian gerakan dalam permainan bolabasket. Salah satu sekolah yang siswanya banyak mengemari kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin, dan ekstrakurikuler bola basket ini dilatih oleh Coach Arawan.

Berdasarkan pengamatan penulis dan hasil wawancara dengan pelatih, tim ini mengalami penurunan prestasi akibat dampak bencana COVID-19, yang mempengaruhi performa para pemain Basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil observasi langsung bahwa kegiatan latihan ekstrakurikuler basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin setelah usai bencana COVID-19 ini belum terprogram dengan Berikut penulisan ulang daftar pustaka untuk referensi Ngatman & Fitria, D. A. (2017).

apalagi akibat bencana tersebut membuat para pemain yang sudah terlatih banyak tidak bisa bermain lagi karena sudah tamat sma sehingga pelatih harus mencari pemain baru dan memulai melatih dari awal lagi .

Dalam rangka meningkatkan kemampuan pemain juga belum diadakan evaluasi dengan alat ukur tes kemampuan bolabasket yang jelas untuk melihat kemampuan pemainnya.

Dengan harapan apabila tes kemampuan bolabasket digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan bolabasket digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan peserta setelah berlatih secara rutin.

maka tes tersebut akan berguna untuk memperbaiki, meningkatkan yang kurang dan menyusun kembali program latihan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama sesi latihan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin, terdapat beberapa masalah yang perlu diperhatikan.

Penurunan prestasi menjadi salah satu isu utama, sementara sarana latihan juga belum optimal. Terbatasnya jumlah bola, cone, dan ring yang tidak memenuhi standar, seperti posisi ring basket yang miring, menjadi beberapa penyebab masalah tersebut.

Tim basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin rutin melaksanakan latihan tanding dengan tim dari sekolah lain. Namun, hasil pertandingan sering menunjukkan kekalahan dengan selisih skor yang cukup besar.

Hal ini disebabkan oleh ketidakterediaan alat ukur dalam latihan untuk menilai kemampuan atlet, baik selama pertandingan persahabatan maupun kompetisi resmi. Kegiatan latihan ekskul basket Madrasah

Aliyah Negeri 1 Banyuasin dianggap kurang efektif karena banyak atlet yang kurang serius dan disiplin, seperti sering tidak hadir pada sesi latihan.

Biasanya, hanya anggota yang disiplin berlatih yang dapat masuk ke dalam tim, tanpa mempertimbangkan kemampuan pemain yang terpilih secara objektif. Dengan pemilihan yang subjektif, kemungkinan besar anggota yang jarang berlatih tidak akan terpilih, sehingga kemampuan tim dalam bertanding menjadi kurang optimal.

Selain itu, selama pertandingan, pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin sering merasa cepat lelah, yang berdampak signifikan pada kemampuan mereka dalam menerapkan teknik-teknik bola basket selama permainan.

Selama pertandingan, sebagian besar pemain juga tidak memiliki taktik permainan yang memadai, sehingga banyak ditemukan gerakan yang sia-sia dan pemborosan energi. Hal ini diduga disebabkan oleh efektivitas program latihan yang kurang tepat dalam meningkatkan kemampuan pemain.

Setiap individu memiliki tingkat kemampuan teknik dasar yang berbeda-beda dalam bermain bolabasket. Agar dapat bermain bolabasket dengan efektif, setiap atlet harus menguasai keterampilan dasar seperti *passing* (mengoper), *dribble* (menggiring), dan *shooting* (menembak).

Kemampuan teknik dasar yang baik tentu sangat mempengaruhi hasil permainan, dan menjadi kunci bagi tim basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin untuk meraih kemenangan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan secara ilmiah.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai kemampuan

teknik dasar pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kesimpulan yang berguna sebagai dasar evaluasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain serta memperbaiki prestasi tim basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ideskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang mendeskripsikan informasi atau mencoba menggambarkan fenomena yang ada secara sistematis, aktual, dan akurat mengenai fakta-fakta populasi tertentu.

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan dengan variabel lain, serta pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024 yang dilakukan di lapangan Bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Populasi dalam penelitian ini adalah tim ektrakulikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra tim ektrakulikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Instrumen Merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian .

Untuk mengukur kemampuan teknik dasar bola basket, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang mencakup teknik *passing*, *shooting*, dan *dribble* (Sepdanius, dkk. 2019: 143). Tes dilaksanakan melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Tes Kemampuan Teknik dasar *passing*
 Tes *passing* dilakukan dengan memantulkan bola ke tembok.



Gambar 1. Tes *Passing*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Passing adalah lemparan tangan yang dilakukan dari depan dada dan efektif untuk jarak dekat.

2. Tes Kemampuan Teknik dasar *dribble*
 Tes *dribble* dilakukan dengan menggunakan tes ketepatan menggiring bola.



Gambar 2. Tes *Dribble*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dribble adalah suatu cara membawa bola untuk menjaga penguasaan bola saat bergerak dan melindungi bola agar tidak dicuri lawan.

3. Tes Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*
 Menembak (*shooting*) selama 1 menit test ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak kedalam ring.



Gambar 3. Tes *Shooting*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Shooting adalah salah satu teknik menembak dalam bolabasket yang dilakukan dari sekitar high post (area two point).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penilaian dari ketiga item tes tersebut kemudian di jumlahkan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan *Passing*.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 19	4	20%	Baik Sekali
18 – 19	5	25%	Baik
16 – 17	4	20%	Sedang
13 – 15	7	35%	Kurang
<13	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, dapat dijelaskan tentang kemampuan *passing* pemain basket ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Dari 20 orang sampel, 4 orang (20%) memiliki skor kemampuan *passing* di atas 19,

yang dikategorikan sebagai baik sekali. Selanjutnya, 5 orang (25%) memiliki skor antara 18-19, yang tergolong baik.

4 orang (20%) memperoleh skor antara 16-17, yang dikategorikan Sedang, dan 7 orang (35%) memiliki skor antara 13-15, yang termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian, skor rata-rata kemampuan teknik *passing* adalah 16,9 yang berada dalam kategori Sedang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan *Dribble*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<10,15	1	5%	Baik Sekali
10,16 - 11,75	6	30%	Baik
11,76 - 13,35	7	35%	Sedang
13,36 - 14,95	5	25%	Kurang
>14,95	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, dapat dijelaskan mengenai kemampuan *dribble* pemain basket ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki skor waktu *dribble* kurang dari 10,15 detik, yang dikategorikan sebagai baik sekali.

Sebanyak 6 orang (30%) memiliki waktu *dribble* antara 10,16-11,75 detik, yang tergolong baik. Sementara itu, 7 orang (35%) memperoleh waktu *dribble* antara 11,76-13,35 detik, yang termasuk dalam kategori sedang.

5 orang (25%) memiliki waktu *dribble* antara 13,36-14,95 detik, yang dikategorikan kurang, dan 1 orang (5%) memiliki waktu di atas 14,95 detik, yang termasuk kategori kurang sekali. Dengan demikian, skor rata-rata kemampuan teknik *dribble* adalah 12,55

yang berada dalam kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan *Shooting*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>11	3	15%	Baik Sekali
10-11	3	15%	Baik
8-9	9	45%	Sedang
6-7	5	25%	Kurang
<6	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, dapat dijelaskan mengenai kemampuan *shooting* pemain basket ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. Dari 20 orang sampel, 3 orang (15%) memiliki skor *shooting* di atas 11, yang dikategorikan sebagai baik sekali.

Selain itu, 3 orang (15%) memperoleh skor antara 10-11, yang termasuk kategori baik. Sembilan orang (45%) memiliki skor antara 8-9, yang tergolong sedang, dan 5 orang (25%) mendapatkan skor antara 6-7, yang dikategorikan kurang. Dengan demikian, skor rata-rata kemampuan teknik *shooting* adalah 8,8 yang berada dalam kategori sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Keseluruhan Teknik Dasar Bolabasket

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>222	0	0%	Baik Sekali
193 - 221	0	0%	Baik
165 - 192	4	20%	Cukup
136 - 164	15	75%	Sedang
107 - 135	1	5%	Kurang
79 - 106	0	0%	Kurang Sekali
<78	0	0%	Jelek
Jumlah	20	100%	

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, dapat dijelaskan mengenai kemampuan teknik dasar ekstrakurikuler bolabasket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin.

Dari 20 orang sampel, 4 orang (20%) memiliki skor keseluruhan kemampuan teknik dasar bolabasket antara 165-192, yang dikategorikan cukup. Sementara itu, 15 orang (75%) memiliki skor antara 136-164, yang tergolong sedang, dan 1 orang (5%) mendapatkan skor antara 107-135, yang termasuk kategori kurang.

Dengan demikian, skor rata-rata kemampuan keseluruhan teknik dasar bola basket adalah 154,35 yang berada dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Tingkat kemampuan dasar bermain bola basket pemain yang berlatih di ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin dijelaskan berdasarkan serangkaian tes yang terdiri dari 3 jenis. Hasil data menunjukkan variasi yang berbeda-beda karena setiap anak memiliki kemampuan yang unik dalam menjalani tes tersebut.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket pemain ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin berada pada kategori sedang. Untuk penjelasan yang lebih mendetail, pembahasan mengenai masing-masing tes yang terdiri dari beberapa bagian akan diuraikan sebagai berikut:

Kemampuan *passing* pemain basket ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin menunjukkan rata-rata skor 16,9, yang termasuk dalam kategori sedang.

Beberapa faktor yang membuat kemampuan *passing* berada di kategori ini adalah posisi tangan yang terlalu terbuka lebar dan penegangan tangan saat melakukan *passing*.

Menurut Ali (2018: 536) menyatakan bahwa "gerakan *passing* dalam bola basket dilakukan dengan tangan yang rileks, sehingga dapat meningkatkan ketepatan lemparan bola."

Di sisi lain, kemampuan *passing* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti fasilitas dan infrastruktur, metode latihan yang efektif dan efisien, serta berbagai hal lainnya (Junaidi, 2018: 39).

Di sisi lain, teknik dasar *passing* yang dilakukan oleh atlet rata-rata memiliki kecepatan bola yang cukup lambat, sehingga banyak atlet yang memperoleh skor rendah saat melakukan tes.

Padahal, *passing* seharusnya memiliki karakteristik kecepatan bola yang cepat, yang berfungsi untuk mendukung serangan dan membantu mencetak poin dalam permainan (Sitepu, 2018).

Hal ini sejalan dengan pendapat Sattu & Piri (2021: 485) yang menyatakan bahwa *passing* adalah gerakan mengoper yang paling efektif ketika ingin mengumpan bola dengan cepat.

Dengan demikian, kecepatan bola dalam teknik *passing* akan sangat efektif jika memiliki laju yang cukup cepat. Oleh karena itu, atlet perlu memperbaiki setiap tahapan gerakan yang efektif dan efisien dalam melakukan *passing*, sehingga dapat membantu tim meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

Kemampuan *dribble* pemain basket ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin menunjukkan rata-rata

skor 12,55 detik, yang tergolong dalam kategori sedang.

Beberapa faktor yang membuat kemampuan *dribble* berada di kategori ini adalah banyaknya atlet yang menggunakan teknik *dribble* dengan bola terlalu tinggi. *Dribble* rendah digunakan untuk menerobos pertahanan lawan atau untuk mempertahankan bola (Yusuf & Wibowo, 2020: 2).

Kemampuan mengendalikan bola akan mempengaruhi kesuksesan pemain dalam ikut serta di kejuaraan (Arifianto & Fardi, 2021).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Mahfud, dkk (2020) bahwa semakin baik penguasaan kemampuan teknik dasar setiap pemain dalam gerakan, maka kerja sama tim secara kolektif akan semakin cepat dan tepat, sehingga kemenangan dapat tercapai.

Kemampuan *shooting* pemain basket ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin menunjukkan rata-rata skor 8,8 yang tergolong dalam kategori sedang.

Kemenangan dalam permainan bolabasket sangat bergantung pada keberhasilan *shooting* (Mashuri, 2021), sehingga *shooting* menjadi salah satu teknik dasar yang sangat penting (Burhanuddin, 2023: 653).

Akurasi *shooting* sangat dipengaruhi oleh kontrol tenaga yang baik saat melakukan tembakan ke ring (Yuliandra & Fahrizqi, 2018: 65).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting* adalah latihan teknik, seperti faktor mental, keturunan, lingkungan, usia, status gizi dan kebugaran jasmani (Asnaldi, 2019).

Kemampuan keseluruhan teknik dasar bola basket merupakan kombinasi dari tiga teknik dasar, yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribble*. Ketiga teknik ini kemudian dikonversikan menjadi T-skor dan dijumlahkan secara keseluruhan untuk mengkategorikan tingkat kemampuan teknik dasar bolabasket.

Dari ketiga teknik dasar, hasilnya menunjukkan bahwa *shooting*, *dribble*, dan *passing* semuanya berada pada kategori sedang. Dengan demikian, tingkat kemampuan teknik dasar pemain basket ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin masuk ke dalam kategori sedang.

Wang & Song (2022) menjelaskan bahwa "faktor-faktor seperti teknik merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai prestasi puncak.

Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan dalam kualitas metode latihan yang tepat, terstruktur, dan berjenjang, dengan penekanan pada teknik-teknik dasar, serta penyediaan fasilitas dan sarana prasarana yang memadai.

Peserta didik dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan perilaku dalam diri mereka, baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif (M & Asnaldi, 2020).

untuk mencapai gerakan yang efisien dan efektif, diperlukan penguasaan teknik dasar yang benar dan baik Safitri & Sudarso (2016).

Selain itu, jadwal latihan yang rutin bagi pemain basket sangat memengaruhi kemampuan teknik yang dimiliki oleh atlet ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin, karena usia 15-18 tahun adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kemampuan *passing* tim basket ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin sebagian besar berada dalam kategori SEDANG, dengan rata-rata pencapaian pemain mencapai 16,9 dan persentase 35%.

Kemampuan *Dribble* tim basket ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin sebagian besar berada dalam kategori SEDANG, dengan rata-rata pencapaian pemain mencapai 12,55 dan persentase 35%.

Kemampuan *Shooting* tim basket ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin sebagian besar berada dalam kategori SEDANG, dengan rata-rata pencapaian pemain mencapai 8,8 dan persentase 45%.

Kemampuan teknik dasar bolabasket tim basket ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin sebagian besar berada dalam kategori SEDANG, dengan rata-rata pencapaian pemain mencapai 8,8 dan persentase 75%.

Simpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dapat pula berupa rekomendatif untuk langkah selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. (2018). Meningkatkan pembelajaran chest pass melalui media simpai dalam permainan bolabasket siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kuok tahun ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(4), 533-544.

Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). Meningkatkan kemampuan dribbling bolabasket melalui latihan ball handling. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41-47.

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yosdan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(20), 97-106.

Burhanuddin. (2023). Upaya meningkatkan keterampilan shooting bola basket dengan metode. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651-660.

Chibrikina, V., & Alekseeva, I. U. (2020). On the improvement of techniques of throws in basketball student team. *Atlantis Press*, 128, 2277-2282.

Frizki, A. (2017). Pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri terhadap hasil three point shoot ekstrakurikuler bola basket SMA Pembangunan Laboratorium Padang (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta*).

Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan keterampilan chest pass bola basket melalui metode peer teaching mahasiswa program studi pendidikan

- olahraga. "Jurnal Penjaskesrek", 5(1), 37-44.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi Eko, B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1).
- Mashuri, H. (2021). Shot-shootan basketball: Model latihan shooting bolabasket melalui pendekatan kombinasi. "Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi", 1(1), 9-16.
- Ngatman & Fitria, D. A. (2017). "Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga". Yogyakarta: FADILATAMA.
- Putra, T. R., & Kartiko, D. C. (2014). Penerapan permainan bolabasket untuk meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket (studi pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Nganjuk). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 398-401.
- Safitri, M., & Sudarso. (2016). Perbandingan latihan shooting dengan awalan dan latihan shooting tanpa awalan terhadap akurasi hasil shooting dalam permainan olahraga bolabasket (studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tulungagung). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 257-262.
- Sattu, Y., & Piri, N. (2021). Pengaruh penerapan gaya mengajar resiprokal terhadap chest pass dalam permainan bolabasket. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 4(1), 484-488.
- Sepdanius, E., Ritki, M. S., & Komaini, A. (2019). "Tes dan pengukuran olahraga". Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bolabasket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27-33.
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan olahraga Indonesia menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52-63.
- Wang, W., Shang, Y., & Wang, Y. (2019). The development and evolution of Asian basketball shooting technique. *Ekoloji*, 28(107), 2797-2803.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2018). Development of jump shoot basketball training model. *Journal of S.P.O.R.T.*, 2(1), 64-68.
- Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2020). Model latihan dribble bolabasket untuk pemula. *Sport Science & Education Journal*, 1(2), 1-9.