

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 5 Padang

Farah Diba Mezzaluna¹, Indri Wulandari², Arie Asnaldi³, Yuni Astuti⁴

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

farahmezzalunna@gmail.com¹, indriwulandari@fik.unp.ac.id², asnaldi@fik.unp.ac.id³,

yuniastuti@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.11>

Kata Kunci : Tinjauan, Teknik Dasar, Bola Basket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang. hal ini disebabkan oleh fasilitas dan proses latihan yang diberikan masih kurang maksimal dan tidak memadai untuk siswa . tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang. jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang yang berjumlah 30 orang siswa. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa putra. Hasil penelitian teknik dasar bola basket yang diperoleh dari 15 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Padang diperoleh : (1) Kemampuan *Passing*, 13% kategori baik sekali, 47% baik, 27% cukup, 7% kurang dan 7% kurang sekali. (2) Kemampuan *Dribbling*, 7% kategori baik sekali, 13% baik, 40% cukup, 33% kurang 7% kurang sekali. (3) Kemampuan *Shooting*, 7% kategori baik sekali, 20% baik, 47% cukup, 13% kurang, 13% kurang sekali. (4) Kemampuan Teknik dasar bola basket, 7% kategori baik sekali, 27% baik, 40% cukup, 20% kurang, 7% kurang sekali. Disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang adalah cukup.

Keywords : *Survey, Basic of Technic, Basketball*

Abstract : *The problem in this study is the unknow level of basic technical ability of students who participate in extracurricular basketball at Junior Hight School 5 Padang. This is caused by the facilities and training processes provided are still not optimal and inadequate for students. The purpose of this study is to determine the basic technical ability of students in extracurricular basketball at Junior Hight School 5 Padang. This type of research is descriptive. The population is students who participate in extracurricular basketball, totaling 30 students. The sample was taken using a purposive sampling technique with a sample size of 15 male students. The results of the basic basketball technique study obtained from 15 students who participated in extracurricular activities at Junior Hight School 5 Padang were obtained: (1) Passing ability, 13% in the very good category, 47% good, 27% sufficient, 7% lacking and 7% very lacking. (2) Dribbling ability, 7% in the very good category, 13% good, 40% sufficient, 33% lacking and 7% very lacking. (3) Shooting ability, 7% are in the very good category, 20% are good, 47% are sufficient, 13% are lacking, 13% are very lacking. It is concluded that the basic technical ability of extracurricular basketball students at Junior Hight School 5 Padang is sufficient.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

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

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

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

Saat ini, banyak cabang olahraga yang digemari oleh semua masyarakat, salah satunya adalah cabang olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim, yang beranggotakan lima orang dalam setiap timnya dengan tujuan utama yaitu mencetak sebanyak mungkin poin dengan cara memasukan bola kering lawan untuk memenangkan pertandingan.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa pada saat bermain dapat berjalan dengan baik.

Keterampilan bermain bola basket dapat dilakukan dengan teknik dasar yang

diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), mengoper bola (*passing*), bertahan (*defense*), *lay up*, *rebound*, dan *pivot*. Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran. Setiap pemain bola basket perlu menerapkan teknik dasar tersebut agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Dribbling adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. *Passing* atau operan adalah memberikan bola ke teman dalam permainan bola basket. Gerakan *shooting* merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan.

Pembelajaran dasar bermain basket biasanya terdapat dalam kurikulum, selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan di luar jam pelajaran baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari diri sendiri.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari prestasi.

Salah satu sekolah yang siswanya banyak mengemari kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu SMP N 5 Padang, SMP Negeri 5 Padang merupakan salah satu SMP di Kota Padang yang memiliki kegiatan Ekstrakurikuler, Menurut (Damanik, 2014)

kegiatan ekstrakurikuler adalah program pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum.

Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya.

Salah satunya dibidang olahraga bola basket. Tim bola basket putra dan putri SMP Negeri 5 Padang telah mengikuti beberapa kompetisi bola basket di Padang, Namun yang menjadi kendala dalam pembinaan tersebut adalah penulis melihat penguasaan teknik dasar pada setiap peserta ekstrakurikuler yang tergolong kurang maksimal.

Dimana teknik dasar yang terdiri dari *passing*, *dribbling* dan *shooting*, didalam melakukan kegiatan tersebut khususnya pada saat permainan, dihadapkan kepada masalah kurang optimalnya penguasaan terhadap bola, sehingga terkadang sasaran yang dituju khususnya pada *passing* dan *shooting* kurang tepat (akurasi yang melenceng).

Begitu halnya juga dalam melakukan *dribbling* dengan penguasaan bola yang kurang baik dapat mengakibatkan bola tersebut dengan mudah dicegal lawan. Kesalahan-kesalahan tersebut sering kali diulangi oleh para pemain otomatis hal ini dapat menjadi sebuah kendala dalam pencapaian kualitas yang maksimal dalam permainan.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang belum pernah di lakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasarnya dan minimnya waktu untuk latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini yang bisa saja dikarenakan faktor intern yang mencakup kemampuan individu dalam

bermain bola basket dan faktor ekstern yang mencakup kekompakan tim bola basket ini.

Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Padang yang juga belum diadakan evaluasi dengan alat ukur tes kemampuan bola basket yang jelas untuk melihat kemampuan pemainnya.

Dengan harapan apabila tes kemampuan bola basket digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan siswa setelah berlatih secara rutin. Maka tes tersebut akan berguna untuk memperbaiki, meningkatkan yang kurang dan menyusun kembali program latihan kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang.

Berdasarkan pengamatan selama sesi latihan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang terdapat beberapa masalah yang perlu diperhatikan.

Setiap individu memiliki tingkat kemampuan teknik dasar yang berbeda beda dalam permainan bola basket. Agar dapat bermain dengan efektif, setiap siswa harus menguasai keterampilan dasar seperti *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring) dan *shooting* (menembak).

Kemampuan teknik dasar yang baik tentu sangat mempengaruhi hasil permainan dan menjadi kunci bagi tim basket SMP Negeri 5 Padang untuk meraih prestasi, 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 siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kesimpulan yang

berguna sebagai dasar evaluasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain serta memperbaiki prestasi tim bola basket di SMP Negeri 5 Padang.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang mendeskripsikan informasi atau mencoba menggambarkan fenomena yang ada secara sistematis, actual, 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 Februari tahun 2025 yang dilakukan di lapangan Bola basket SMP Negeri 5 Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra tim ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang.

Instrumen Merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Untuk mengukur kemampuan teknik dasar bola basket, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang mencakup teknik *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Tes dilaksanakan melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Tes Kemampuan Teknik Dasar *Passing*.

Tes *Passing* dilakukan dengan cara 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 *Dribbling*

Tes *Dribbling* dilakukan dengan menggunakan tes ketepatan menggiring bola.



Gambar 2. Tes *Dribbling*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dribbling adalah membawa bola dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan untuk menjaga penguasaan bola dan melindungi bola agar tidak dicuri oleh pemain lawan

3. Tes kemampuan teknik dasar *shooting*

Tes *shooting* yang dilakukan adalah *medium shoot* yang dilakukan dari sekitar *high post (area two point)*.



Gambar 3. Tes *Shooting*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Shooting adalah salah satu teknik menembak dalam bola basket yang bertujuan untuk mencetak point dalam permainan bola basket.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penilaian dari

ketiga item tes tersebut kemudian dijumlahkan

HASIL

1. Keterampilan *Passing*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dibawah ini, dapat dijelaskan tentang kemampuan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data hasil tes kemampuan *Passing*

No	Kategori	Skor Keterampilan <i>Passing</i> Bola Basket	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	> 58	2	13%
2.	Baik	48 – 58	7	47%
3.	Cukup	38 – 48	4	27%
4.	Kurang	28 – 38	1	7%
5.	Kurang Sekali	< 28	1	7%
	Jumlah		15	100%

Sumber : data hasil penelitian

Dari 15 orang sampel, 2 orang siswa (13%) untuk kategori baik sekali, 7 orang siswa (47%) untuk kategori baik, 4 orang siswa (27%) untuk kategori cukup, 1 orang siswa (7%) untuk kategori kurang dan 1 orang siswa (7%) untuk kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil persentase teknik dasar *passing* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang yaitu berada di kategori "baik".

2. Keterampilan *Dribbling*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dibawah ini, dapat dijelaskan tentang kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang, sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data hasil tes kemampuan *dribbling*

No	Kategori	Skor Keterampilan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	> 65	1	7%
2.	Baik	55 – 65	2	13%
3.	Cukup	45 – 55	6	40%
4.	Kurang	35 – 45	5	33%
5.	Kurang Sekali	< 35	1	7%
	Jumlah		15	100%

No	Kategori	Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	> 65	1	7%
2.	Baik	55 – 65	2	13%
3.	Cukup	45 – 55	6	40%
4.	Kurang	35 – 45	5	33%
5.	Kurang Sekali	< 35	1	7%
	Jumlah		15	100%

Sumber : data hasil penelitian

Dari 15 orang sampel, 1 orang siswa (7%) untuk kategori baik sekali, 2 orang siswa (13%) untuk kategori baik, 6 orang siswa (40%) untuk kategori cukup, 5 orang siswa (33%) untuk kategori kurang dan 1 orang siswa (7%) untuk kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil persentase teknik dasar *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang yaitu berada di kategori "cukup".

3. Keterampilan *Shooting*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dibawah ini, dapat dijelaskan tentang kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data hasil tes kemampuan *shooting*

No	Kategori	Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	> 65	1	7%
2.	Baik	55 - 65	3	20%
3.	Cukup	45 - 55	7	47%
4.	Kurang	35 - 45	2	13%
5.	Kurang Sekali	< 35	2	13%
	Jumlah		15	100%

Sumber : data hasil penelitian

Dari 15 orang sampel, 1 orang siswa (7%) untuk kategori baik sekali, 3 orang siswa (20%) untuk kategori baik, 4 orang siswa (47%) untuk kategori cukup, 2 orang siswa (13%) untuk kategori kurang dan 2 orang siswa (13%) untuk kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil persentase teknik dasar

shooting siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang yaitu berada di kategori “cukup”.

4. Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dibawah ini, dapat dijelaskan tentang kemampuan teknik dasar bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang, sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data hasil tes kemampuan teknik dasar bola basket

No	Kategori	Skor Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	> 170	1	7%
2.	Baik	157 – 170	4	27%
3.	Cukup	143 – 157	6	40%
4.	Kurang	129 – 143	3	20%
5.	Kurang Sekali	< 129	1	7%
	Jumlah		15	100%

Sumber : data hasil penelitian

Dari 15 orang sampel, 1 orang siswa (7%) untuk kategori baik sekali, 4 orang siswa (27%) untuk kategori baik, 6 orang siswa (40%) untuk kategori cukup, 3 orang siswa (20%) untuk kategori kurang dan 1 orang siswa (7%) untuk kategori kurang sekali.

Dengan demikian skor rata rata kemampuan teknik dasar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Padang berada pada kategori cukup.

PEMBAHASAN

Tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang dijelaskan berdasarkan serangkaian tes yang terdiri dari 3 macam. Hasil data menunjukkan variasi yang berbeda beda karena setiap anak memiliki kemampuan yang unik dan berbeda beda dalam menjalani tes tersebut.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Padang berada pada kategori cukup. Untuk penjelasan yang lebih mendetail, pembahasan mengenai masing masing tes yang terdiri dari beberapa bagian akan diuraikan sebagai berikut :

Kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang menunjukkan rata rata skor 12,27 yang termasuk dalam kategori baik.

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

Disisi 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).

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

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 *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang menunjukkan rata rata skor 14,15 yang termasuk kedalam kategori cukup.

Beberapa faktor yang membuat

kemampuan dribbling berada dikategori ini adalah banyaknya siswa yang menggunakan teknik *dribbling* dengan bola yang terlalu tinggi. *Dribbling* 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* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang menunjukkan rata rata skor 6,2 yang termasuk dalam kategori cukup.

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

Akurasi *shooting* sangat dipengaruhi oleh control tenanga yang bak dalam 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 siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang yang terdiri dari *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Ketiga teknik ini kemudian dikonveksikan menjadi t-skor dan dijumlahkan secara keseluruhan untuk mengkategorikan tingkat kemampuan teknik dasar bola basket.

Dari ketiga teknik dasar hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan teknik

passing berada pada kategori baik dan kemampuan teknik *dribbling* dan *shooting* berada pada kategori cukup. Dengan demikian, tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang berada pada kategori cukup.

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

Peserta didik dapat dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku dalam diri mereka, baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun efektif (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 siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa, karena pada usia 15-18 tahun adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

KESIMPULAN

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

Kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang sebagian besar berada dalam kategori BAIK, dengan rata rata pencapaian siswa mencapai 12,27 dan persentase 47%.

Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang sebagian besar berada dalam kategori CUKUP, dengan rata rata pencapaian siswa 14,15 dan persentase 40%.

Kemampuan *shooting* siswa

ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang sebagian besar berada dalam kategori CUKUP, dengan rata rata pencapaian siswa mencapai 6,2 dan persentase 47%.

Kemampuan teknik dasar bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 Padang sebagian besar berada dalam kategori CUKUP, dengan rata rata pencapaian siswa 150,00 dan persentase 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Abd Kadir, L. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA NEGERI 4 Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(8).
- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48.
- Aziz (2016). Faktor fisik dan teknik pada kemampuan dribble atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(6).
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka ekstrakurikuler wajib di sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 13(02), 16–21.
- Hidayat, Y., & Dinata, W. W. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *STAMINA*, 3(6), 335–342.
- Jaya, P. A., & Fardi, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 220–226.
- Lesmana, H. S., Afrizal, S., & Mariati, S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 825–836.
- Lestari, A. (n.d.). Tingkat Kemampuan Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Anggota UKM SoftballL–Base ball Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017.
- Lestari, B. (2014). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket Universitas Negeri Yogyakarta. Tersedia pada https://eprints.uny.ac.id/14033/1/SKRIP_SI_BHEKTI%20LESTARI_10601241045.pdf
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Nevitaningrum, N. (2023). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Terhadap Permainan Bola Voli Di SMP San Karlos Habi Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur Tahun Ajaran 2021/2022. *Eduscotech*, 4(1).
- Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub

Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.

Prabowo, M. D. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(10).

Prasetyo, D. W. (2013). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolabasket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Pandak. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181

Rustanto, H. (2017). Meningkatkan pembelajaran shooting bola basket dengan menggunakan media gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.

Santoso, S. (2016). *Panduan lengkap SPSS versi 23*. Elex Media Komputindo.

Saputra M.Y dan Amung M, 2000. *Pekembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27.