

**Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Siswa Putra Pada Kegiatan Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas Swasta Adabiah 2 Kota Padang**

**Muhammad Zulfikri<sup>1</sup>, Indri Wulandari<sup>2</sup>, Yaslindo<sup>3</sup>, Frizki Amra<sup>4</sup>**

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

[zulfikrim1221@gmail.com](mailto:zulfikrim1221@gmail.com)<sup>1</sup>, [indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>,

[jaslindosahoer@gmail.com](mailto:jaslindosahoer@gmail.com)<sup>3</sup>, [frizki\\_amra@rocketmail.com](mailto:frizki_amra@rocketmail.com)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.24>

**Kata Kunci** : Teknik Dasar Bola Basket. *Passing. Dribbling. Shooting.*

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bola basket siswa putra di SMAS Adabiah 2 Kota Padang. Kemampuan passing, dribbling, dan shooting masih kurang baik dan perlu ditingkatkan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar bola basket siswa putra. Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan teknik dasar bola basket siswa putra di SMAS Adabiah 2 Kota Padang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 15 siswa putra. Teknik dasar yang diukur meliputi passing, dribbling, dan shooting. Data dikumpulkan melalui tes dan dianalisis menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemampuan teknik dasar bola basket siswa putra, yang kemudian dikategorikan menjadi sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang berdasarkan norma penilaian. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bola basket siswa di SMAS Adabiah 2 Kota Padang berada pada kategori "SEDANG" untuk teknik passing, dribbling, shooting, dan keseluruhan teknik dasar bola basket. Meskipun sudah cukup baik, kemampuan ini masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang tepat, efektif, dan konsisten untuk mencapai kemampuan yang lebih optimal. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan saran untuk meningkatkan kemampuan dribbling, passing, dan shooting melalui latihan intensif, serta menjadi bahan masukan bagi pelatih dan motivasi bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola basket.

**Keywords** : *Basic Basketball Techniques. Passing. Dribbling. Shooting.*

**Abstract** : *This study aims to determine the basic basketball technique abilities of male students at SMAS Adabiah 2 Padang City. Passing, dribbling, and shooting abilities are still lacking and need to be improved. This study is expected to help improve the basic basketball technique abilities of male students. This study aims to determine the basic basketball technique abilities of male students at SMAS Adabiah 2 Padang City. The method used is quantitative descriptive with a sample of 15 male students. The basic techniques measured include*

*passing, dribbling, and shooting. Data were collected through tests and analyzed using percentages. The results of the study showed the basic basketball technique abilities of male students, which were then categorized into very good, good, sufficient, lacking, and very lacking based on assessment norms. This study shows that the basic basketball technique abilities of students at SMAS Adabiah 2 Padang City are in the "MEDIUM" category for passing, dribbling, shooting, and overall basic basketball techniques. Although it is quite good, this ability still needs to be improved through appropriate, effective, and consistent training to achieve more optimal abilities. Therefore, this study provides suggestions for improving dribbling, passing, and shooting skills through intensive training, as well as being input for coaches and motivation for students to improve their basic basketball technique skills.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 pasal 1 bagian 5 tentang Keolahragaan adalah "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk memperoleh prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan."

Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Seiring dengan perkembangan zaman kegiatan olahraga banyak mengalami peningkatan.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bisa dilakukan di luar maupun di dalam ruangan (Jamal Usman dan Argantos. 2020:18). Olahraga juga merupakan hal yang populer serta bagian dari kehidupan (gaya hidup) masyarakat di Indonesia.

Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. 2023).

Menurut Asnaldi (2019), kondisi fisik yang prima sangat penting bagi atlet karena

tanpa dukungan kondisi fisik yang optimal, pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud.

Di Indonesia, terdapat banyak olahraga dengan peminat yang melimpah, salah satunya bola basket. Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat.

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim (Amra, F., 2017)

Menurut Ahmadi (2017), permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan. Permainan bola basket dimainkan secara berkelompok, terdiri dari dua tim yang masing-masing anggotanya lima pemain dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan.

Oleh karena itu, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk mendapatkan point dan menjaga area pertahanan agar lawan tidak bisa mendapatkan poin.

Menurut Nirwandi dkk (2018:107) yaitu menghasilkan skor (nilai) dengan

memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Menurut FIBA (2010), peraturan permainan bola basket secara resmi mengatur berbagai aspek teknis dan taktis dalam pertandingan.

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola sebanyak banyaknya ke dalam keranjang (basket) lawan dan mempertahankan keranjang (basket) agar tidak kemasukan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bola basket terdiri dari 5 orang pemain, dan setiap pemain mempunyai tugas untuk memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) lawan, serta juga berjaga untuk tidak kebobolan bola oleh tim lawan yang menyerang ke arah pertahanannya.

Menurut Nuril Ahmadi (dalam Alif Majid : 2023) untuk mendapatkan satu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus diperhatikan yaitu, penguasaan teknik dasar (fundamental skill), kondisi fisik (physical condition) serta kerja sama tim (pols and stategy).

Pada permainan bola basket untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien perlu penguasaan teknik dasar yang baik. Penguasaan teknik dasar yang baik membuat seseorang dapat bermain bola basket dengan sangat baik, karena teknik dasar merupakan hal penting dan mendukung seseorang untuk bermain bola basket.

Mariati (2019) menemukan bahwa metode latihan sistem set dan sirkuit dapat meningkatkan daya ledak otot lengan pada atlet bola basket. Daya ledak otot lengan memungkinkan pemain melakukan lemparan bola dengan cepat, kuat, dan akurat, terutama saat menghadapi tekanan lawan.

Menurut Muhajjir (2007), teknik dasar

dalam permainan bola basket meliputi teknik melempar dan menangkap bola (passing), teknik menggiring bola (dribble), serta teknik menembak bola basket (shooting). Menurut Nirwandi (2016), keterampilan teknik dasar dalam klub bola basket putra sangat mempengaruhi performa siswa.

Kemampuan under ring dalam bola basket sangat dipengaruhi oleh koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai (Marta, Andli, & Neldi, 2023). Kemampuan ini penting untuk mencetak poin dengan efektif di zona yang sulit dijaga lawan.

Seorang pemain basket tak hanya mengandalkan kondisi fisik saja, penguasaan teknik dasar yang baik juga dapat mendukung tercapainya prestasi yang gemilang. Kelincahan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa (Fatahillah, 2018).

Jika seorang pemain tidak mendapatkan ruang untuk melempar bola, maka pemain tersebut bisa menggiring bola melewati lawan dan berusaha mencari ruang untuk melakukan tembakan atau melempar kepada teman satu timnya.

Melempar dan menangkap bola (passing) juga harus dikuasai dengan baik. Jika seorang pemain tidak memiliki ruang untuk melakukan dribbling dan rekan satu tim memiliki kesempatan untuk melakukan tembakan, maka ia bisa melakukan lemparan kepada rekan tersebut untuk menciptakan poin.

Menembak (shooting) merupakan salah satu teknik dasar fundamental yang harus dikuasi, karena kemenangan ditentukan banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang (basket). Pada dasarnya setiap tim akan selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan ke arah keranjang (basket) untuk menghasilkan poin.

Sekolah Menengah Atas Swasta

(SMAS) Adabiah 2 Kota Padang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket. SMAS Adabiah 2 Kota Padang berdiri pada 11 Juni 2012. Bapak Afri Kanady, S.Pd dan Bapak Syafrizal, M.Pd merupakan pelatih dari SMAS adabiah 2 ini.

Lapangan bola basket SMAS Adabiah 2 menjadi tempat latihan utama bagi sekolah ini. Perkembangan permainan bola Basket di sekolah ini cukup pesat, salah satu prestasi yang pernah diraih oleh SMAS Adabiah 2 yaitu menjuarai Event Developmental Basketball League Putri pada tahun 2024.

Berbeda dengan tim putri, tim putra ASMAS Adabiah 2 cukup sulit untuk meraih prestasi. Berdasarkan pengamatan penulis pada kegiatan Pengembangan Diri bola basket di SMAS adabiah 2 kota Padang dan juga diperkuat oleh penjelasan pelatih, bahwa banyak atlet putra yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar.

Malik dan Rubiana (2019) menjelaskan bahwa kemampuan teknik dasar bola basket merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran olahraga.

Dilihat dari permainan tim, taktik yang diberikan oleh pelatih sangat baik namun pemain sering melakukan turnover sehingga pola serangan yang dibentuk dan diberikan sering gagal. Hal ini juga ditegaskan oleh Afri Kanady selaku pelatih pada saat melakukan latihan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis akan meneliti lebih lanjut untuk mengetahui pokok permasalahan yang telah diamati, yaitu "Bagaimana kemampuan teknik dasar (passing, dribble dan shooting) bola basket siswa putra pada kegiatan Pengembangan Diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang?".

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji suatu hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan.

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sudijono (2006), penguasaan statistik pendidikan sangat penting untuk menganalisis data penelitian secara efektif. Menurut Sugiyono (2017), pemilihan metode penelitian yang tepat sangat penting untuk memperoleh hasil yang valid dan reliabel.

Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Ngatman (2011), petunjuk praktikum tes dan pengukuran sangat penting untuk memastikan validitas hasil pengujian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Pengembangan Diri di Sekolah Menengah Atas Swasta Adabiah 2 Kota Padang.

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMAS Adabiah2 yang beralamatkan di Jalan Jati Adabiah No. 1, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat.. Pengambilan data pada bulan Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bola basket di SMAS Adabiah 2 Kota Padang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purpose sampling*. Darwin, Mamandol, Sormin, Nurhayati, dan sylvia., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari siswa putra yang mengikuti

kegiatan pengembangan diri bola basket di SMAS Adabiah 2 sebanyak 15 orang pemain yang diambil dari populasi menggunakan teknik *purpose sampling*.

Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes, yaitu 1)tes *passing chestpass*, 2)tes *dribbling*, 3)tes *shooting medium shoot*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.

## HASIL

### a. Deskripsi kemampuan *passing chestpass*

Hasil penelitian Kemampuan teknik dasar *passing chest pass* pada siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

**Tabel 1. Deskripsi Data Kemampuan *Passing Chestpass***

Interval	Fa
50,58 - 53,40	2
53,40 - 56,23	4
56,24 - 59,07	2
59,08 - 61,90	3
61,91 - 64,73	4
	15
N Max	61,92
N Min	50,58
Rata Rata	56,80
Standar Deviasi	3,49

**Sumber :** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra melakukan teknik *passing chestpass* rata-rata diperoleh skor 50,21. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 58,92 dan skor terendah sebesar 38,75 dengan standar deviasi sebesar 6,37.



**Gambar 1. Tes Kemampuan *Passing Chestpass***

**Sumber:** Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 1 di atas, peneliti sedang melakukan tes kemampuan teknik *passing chestpass* kepada siswa putra SMAS Adabiah 2 Kota Padang.

### b. Deskripsi Kemampuan *Dribbling*

Hasil penelitian Kemampuan teknik dasar *passing chest pass* pada siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

**Tabel 2. Deskripsi Data Kemampuan *Dribbling***

Interval	Fa
36,83 - 41,66	3
41,67 - 46,50	1
46,51 - 51,34	3
51,35 - 56,18	4
56,19 - 61,02	4
	15
N MAX	60,41
N MIN	36,83
Rata rata	50,00
Standar Deviasi	7,28

**Sumber :** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra melakukan teknik dribbling rata-rata diperoleh skor 50,00. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 60,41 dan skor terendah sebesar 36,83 dengan standar deviasi sebesar 7,28.:



**Gambar 2. Tes Kemampuan Dribbling**

**Sumber:** Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 2 di atas, peneliti sedang melakukan tes kemampuan teknik *dribbling* kepada siswa putra SMAS Adabiah 2 Kota Padang.

c. Deskripsi kemampuan *shooting medium shoot*

Hasil penelitian Kemampuan teknik Shooting threepoint pada siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

**Tabel 3. Deskripsi Data Kemampuan Shooting Medium Shoot**

Interval	Fa
22,33 - 28,63	2
28,64 - 34,94	2
34,95 - 41,25	4
41,26 - 47,56	5
47,57 - 53,87	2
	15
N MAX	48,33
N MIN	22,33
Rata rata	39,14
Standar Deviasi	7,49

**Sumber :** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra melakukan teknik shooting medium shoot rata-rata diperoleh skor 39,24. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 48,33 dan skor terendah sebesar 22,33 dengan standar deviasi sebesar 7,52.



**Gambar 3. Tes Kemampuan Shooting Medium Shot**

**Sumber:** Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 3 di atas, peneliti sedang melakukan tes kemampuan teknik *shooting medium shoot* kepada siswa putra SMAS Adabiah 2 Kota Padang.

d. Hasil Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar bola basket putra yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

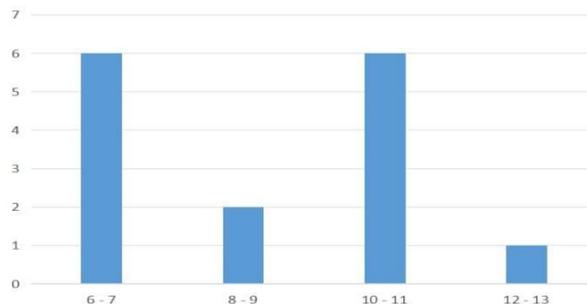
**Tabel 4. Deskripsi Data Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket**

Interval	Fa
6 - 7	6
8 - 9	2
10 - 11	6
12 - 13	1
	<b>15</b>
<b>N MAX</b>	<b>12,00</b>
<b>N MIN</b>	<b>0,00</b>
<b>Rata rata</b>	<b>8,80</b>
<b>Standar Deviasi</b>	<b>2,10</b>

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bola basket di SMAS Adabiah 2 Kota Padang yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa teknik dasar bola basket rata-rata diperoleh skor 8,80.

Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 12,00 dan skor terendah sebesar 6,00 dengan standar deviasi sebesar 2,10. Lebih jelasnya, dapat dilihat secara visual pada grafik di bawah ini :



**Grafik 1. Grafik Deskripsi Data Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket**

Pada grafik 1, menunjukkan hasil kemampuan teknik dasar bola basket siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang, dengan sampel sebanyak 15 orang.

**PEMBAHASAN**

1. Kemampuan Teknik *Passing Chestpass*

Kemampuan teknik dasar passing dalam olahraga bola basket menjadi fokus yang cukup penting dalam penelitian ini. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang, dengan sampel sebanyak 15 orang atlet dari sekolah tersebut.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengumpulkan atau menganalisis data tentang kemampuan teknik Passing Chestpass siswa tersebut. Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet. Analisis yang dapat membantu meningkatkan kemampuan passing tim sekolah tersebut.

Kemampuan dari passing chestpass siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang yang berjumlah 15 orang sampel, 3 orang (20%) memiliki kemampuan passing chestpass dengan kategori kurang sekali, 1 orang (7%) memiliki kemampuan passing chestpass dengan kategori kurang.

Selanjutnya 6 orang (40%) memiliki kemampuan passing chestpass dengan kategori sedang, 5 orang (33%) memiliki kemampuan passing chestpass dengan kategori baik dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kemampuan passing chestpass dengan kategori baik sekali.

## 2. Kemampuan Teknik *Dribbling*

Kemampuan teknik dasar passing dalam olahraga bola basket menjadi bagian dari penelitian. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang, dengan sampel sebanyak 15 orang atlet dari sekolah tersebut.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengumpulkan atau menganalisis data tentang kemampuan teknik dribbling siswa tersebut. Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kinerja dan kerja sama tim. Analisis ini juga dapat meningkatkan kemampuan dribbling tim sekolah tersebut.

Kemampuan dari dribbling siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang yang berjumlah 15 orang sampel, 2 orang (13%) memiliki kemampuan dribbling dengan kategori kurang sekali, 2 orang (13%) memiliki kemampuan dribbling dengan kategori kurang.

Selanjutnya 6 orang (40%) memiliki kemampuan dribbling dengan kategori sedang, 5 orang (33%) memiliki kemampuan dribbling dengan kategori baik dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kemampuan dribbling dengan kategori baik sekali.

## 3. Kemampuan Teknik *Shooting Medium Shoot*

Kemampuan teknik dasar shooting medium shoot dalam olahraga bola basket

menjadi fokus pada penelitian ini. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang, dengan sampel sebanyak 15 orang atlet dari sekolah tersebut.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengumpulkan atau menganalisis data tentang kemampuan teknik shooting medium shoot siswa tersebut. Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kinerja dan meningkatkan strategi tim untuk menghasilkan poin. Analisis ini juga dapat membantu meningkatkan kemampuan shooting medium shoot tim sekolah tersebut.

Kemampuan dari shooting medium shoot siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang yang berjumlah 15 orang sampel, 2 orang (13%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori kurang sekali, 2 orang (13%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori kurang.

Selanjutnya 6 orang (40%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori sedang, 5 orang (33%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori baik dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori baik sekali.

## 4. Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket

Kemampuan teknik dasar dalam olahraga bola basket menjadi fokus utama analisis ini. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang, dengan sampel sebanyak 15 orang atlet dari sekolah tersebut.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengumpulkan atau menganalisis data tentang kemampuan teknik dasar bola basket siswa tersebut. Data ini dapat

digunakan untuk mengidentifikasi kinerja dan meningkatkan strategi tim untuk menghasilkan poin.

Kemampuan dari teknik dasar bola basket siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMAS Adabiah 2 Kota Padang yang berjumlah 15 orang sampel, 1 orang (7%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan kategori kurang sekali, 4 orang (27%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan kategori kurang.

Selanjutnya 3 orang (20%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori sedang, 6 orang (40%) memiliki kemampuan shooting medium shoot dengan kategori baik dan 1 orang (7%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan kategori baik sekali.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, dapat dikemukakan sebuah kesimpulan bahwa tingkat kemampuan passing berada kategori sedang, kemampuan dribbling berada pada kategori sedang, kemampuan shooting berada pada kategori sedang, jadi kemampuan teknik dasar bola basket siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bola basket di SMA Swasta Adabiah 2 Kota Padang berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2017. Permainan Bola Basket. S urakarta. Era Intermedia.
- Asnaldi, A. (2019). *Analisis peningkatan karate*. Pusat Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength

Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa Pengembangan Diri bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20.

FIBA. 2010. Official Basketball Rulles. PERBASI Harsono. 1988. Latihan Kondisi Fisik

Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.

Usman, Jamal, dan Argantos. 2020. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Penerbit XYZ.

Darwin, Mamandol, Sormin, Nurhayati, & Sylvia. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Ilmu Mandiri.

Majid, A., Yaslindo, Y., Nirwandi, N., & Sasmitha, W. (2023). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Klub Parmato Kota Solok. *Jurnal JPDO*, 6(7), 9-17.

Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79-84

- Mariati, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Mensana*, Volume 4 N.
- Marta, Ibnu Andli, and Hendri Neldi. "Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai untuk Kemampuan Under Ring dalam Bermain Bola Basket" *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 6.1 (2023): 1-14
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira
- Ngatman. 2011. *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK.UNY
- Nirwandi, F. U., Ysalindo, F. U., & Firdaus, K..(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Mensana*, Volume 3 Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527- 6451 (Print), ISSN 2622-0295
- Nirwandi. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*, 1(2), 1–40.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang.*Jurnal Mensana*,2(2), 36-48.
- Sudijiono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.