

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Padang Sidempuan

Ahmad Fadly Hidayat¹, Indri Wulandari², Syahrastani³, Frizki Amra⁴

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

amdfadly20@gmail.com¹, indriwulandari@fik.unp.ac.id²,

Syahrastani@gmail.com³, frizki_amra@rocketmail.com⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.42>

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

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dasar bola basket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Padang Sidempuan. 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 menggunakan metode deskriptif, dengan Sampel 15 orang siswa putra yang dipilih secara purposive sampling, yaitu siswa putra yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket yaitu kelas X dan XI. Sampel terdiri dari 15 siswa putra yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang diambil melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* (memantulkan bola ke dinding selama 30 detik), *dribbling* (menggiring bola melewati patok yang telah ditentukan), dan *shooting* (memasukkan bola ke ring dalam 10 kali percobaan *medium shoot*). Analisis data menggunakan rumus persentase yang dikonversi berdasarkan Penilaian Acuan Norma (PAN) skala 5A. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar siswa berada pada kategori “sedang”. *Passing* memperoleh skor rata-rata 27,60, *dribbling* 10,18, dan *shooting* 1,67. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik dasar bola basket oleh siswa putra masih perlu ditingkatkan melalui pembinaan dan pelatihan yang lebih intensif agar dapat menunjang prestasi dalam olahraga bola basket di SMA Negeri 3 Padang Sidempuan.

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

Abstract : *This study aims to analyze the basic basketball technical abilities of male students who participate in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 3 Padang Sidempuan. Passing, dribbling, and shooting abilities are still lacking and need to be improved. This study is expected to help improve the basic basketball technical abilities of male students. This study uses a descriptive method, with a sample of 15 male students selected by purposive sampling, namely male students who actively participate in basketball*

extracurricular activities, namely grades X and XI. The sample consists of 15 male students who actively participate in basketball extracurricular activities taken through purposive sampling. Data were collected through passing skill tests (bouncing the ball against the wall for 30 seconds), dribbling (driving the ball past a predetermined marker), and shooting (putting the ball into the ring in 10 medium shoot attempts). Data analysis used a percentage formula that was converted based on the Norm Reference Assessment (PAN) scale 5A. The results of the study showed that the average basic technical abilities of students were in the "moderate" category. His passing averaged 27.60, dribbling 10.18, and shooting 1.67. These findings indicate that male students' mastery of basic basketball techniques still needs to be improved through more intensive training and coaching to support their basketball achievements at SMA Negeri 3 Padang Sidempuan.

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.

Bola basket yaitu suatu olahraga yang dimainkan secara berkelompok, terdiri dari dua tim yang masing-masing anggotanya terdiri dari lima pemain dan setiap pemain akan bermain dengan 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.

Konsep permainan bola basket menurut Nirwandi dkk (2018:107) yaitu menghasilkan skor (nilai) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang (basket) dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

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. Mencetak poin harus dilakukan dengan akurasi yang pas agar perkenaan bola tepat masuk kedalam ring lawan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 13) dalam jurnal Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Klub Parmato Kota Solok (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 strategy*).

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

Teknik dasar merupakan suatu hal yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk menghindari persaingan kompetisi atau pertandingan bola basket. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik yaitu menggiring bola (*dribbling*), melempar dan menangkap bola (*passing*) dan menembak (*shooting*).

Seorang pemain basket tak hanya mengandalkan kondisi fisik saja, penguasaan

teknik dasar yang baik juga dapat mendukung tercapainya prestasi yang gemilang. Menggiring bola (*dribbling*) ialah teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain.

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 merupakan sesuatu yang harus dikuasai. 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. Selain itu melempar dan menangkap bola (*passing*) juga dapat meningkatkan kerja sama tim.

Menembak (*shooting*) merupakan salah satu teknik dasar fundamental yang harus dikuasai, karena kemenangan ditentukan dengan 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.

Olahraga bola basket basket juga merupakan salah satu kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Kota Padang Sidempuan memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket sejak tahun 2015 dengan Muhammad Ali Sihotang, S.H. sebagai Pelatih.

Dalam hal prestasi Tim Bola Basket SMAN 3 Padang Sidempuan masih tergolong rendah, khususnya tim putra. Dalam pertandingan-pertandingan yang diikutinya, Tim Bola Basket Putra SMAN 3 Padang

Sidempuan belum mampu menjuarai pertandingan, dan hanya mampu masuk sampai putaran semifinal saja. Salah satu faktor penyebabnya adalah masih kurangnya kemampuan teknik dasar yang dimiliki siswa.

Dilihat dari permainan tim, taktik yang diberikan oleh pelatih sudah baik, namun masih tidak jarang siswa melakukan *turnover* saat melakukan *dribbling*, beberapa siswa juga masih melihat bola saat melakukan *dribbling*, dan saat melakukan *passing* ke rekan setim, bola yang di *passing* terkadang masih kurang cepat dan tepat sehingga dapat di *steal* oleh tim lawan.

Maka dari itu pola serangan yang dibentuk masih kurang maksimal. Hal ini juga ditegaskan oleh Muhammad Ali Sihotang, S.H. selaku pelatih pada saat melakukan latihan, penguasaan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* masih kurang dilakukan dengan baik oleh siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 3 Kota Padang Sidempuan.

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*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Padang Sidempuan?".

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.

Metode yang digunakan adalah survei

dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Putra Yang Mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Kota Padang Sidempuan.

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Negeri 3 yang beralamatkan di Jalan Perintis Kemerdekaan No. 56, Kota Padang Sidempuan, Provinsi Sumatera Utara. Pengambilan data pada bulan Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive 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 aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 sebanyak 15 orang pemain yang diambil dari populasi menggunakan teknik *purposive 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

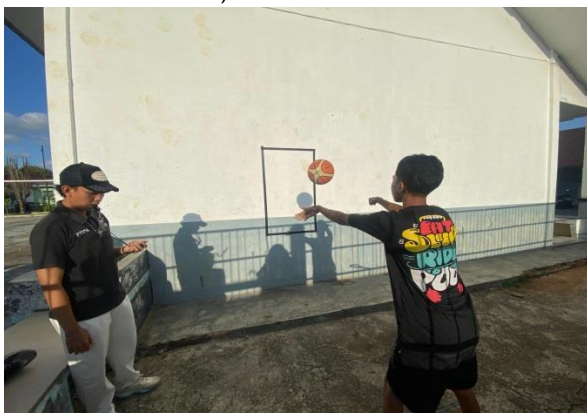
mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan pada Juli tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

Tabel 1. Deskripsi Data Kemampuan Passing Chestpass

Interval	Fa	Fr
21 - 23,87	1	6.67%
23,88 - 26,75	4	26.67%
26,76 - 29,63	6	40.00%
29,64 - 32,51	3	20.00%
32,52 - 35,39	1	6.67%
Σ	15	100%
N Max	35.00	
N Min	21.00	
Rata - rata	27.60	
Standar Deviasi	3.28	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra melakukan teknik *passing chestpass* rata-rata diperoleh skor 27,6. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 35 dan skor terendah sebesar 21 dengan standar deviasi sebesar 3,28.



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 SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan.

b. Deskripsi Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian Kemampuan teknik dasar *dribbling* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Padang Sidempuan pada Juli 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

Tabel 2. Deskripsi Data Kemampuan Dribbling

Interval	Fa	Fr
8,5 - 9,4	4	26.67%
9,41 - 10,31	6	40.00%
10,32 - 11,22	2	13.33%
11,23 - 12,13	1	6.67%
12,14 - 13,04	2	13.33%
Σ	15	100%
N Max	12.93	
N Min	8.50	
Rata - Rata	10.18	
Standar Deviasi	1.34	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa putra melakukan teknik *dribbling* rata-rata diperoleh skor 10,18. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 12,93 dan skor terendah sebesar 8,50 dengan standar deviasi sebesar 1,34. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan atau patokan yang kuat untuk penyusunan program latihan yang lebih efektif agar memaksimalkan kemampuan *dribbling* di masa mendatang.



Gambar 2. Tes Kemampuan Dribbling
Sumber: Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 2 di atas, peneliti sedang melakukan tes kemampuan teknik *dribbling* kepada siswa putra SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan.

c. Deskripsi kemampuan *shooting medium shoot*

Hasil penelitian Kemampuan teknik *Shooting threepoint* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan pada Juli 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Kemampuan Shooting Medium Shoot

Kelas Interval	Fa	Fr
0	4	26.67%
1	1	6.67%
2	7	46.67%
3	2	13.33%
4	1	6.67%
Σ	15	100.00%
N Max	4.00	
N Min	0.00	
Rata-rata	1.67	
Standar Deviasi	1.19	

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 1,67. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 4,00 dan skor terendah sebesar 0 dengan standar deviasi sebesar 1,19.



Gambar 3. Tes Kemampuan Shooting Medium Shoot
Sumber: Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 3 di atas, peneliti sedang melakukan tes kemampuan teknik *shooting medium shoot* kepada siswa putra SMA Negeri 3 Kota Padang Padang Sidempuan. Terlihat kemampuan *shooting medium shoot* masih kurang dikuasai dengan baik oleh siswa.

d. Hasil Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar bola basket putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan pada Juli 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Deskripsi Data Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket

Interval	Fa	Fr
32,59 - 38,33	2	13.33%
38,34 - 44,08	1	6.67%
44,09 - 49,83	2	13.33%
49,84 - 55,58	6	40.00%
55,59 - 61,33	4	26.67%
Σ	15	100%
N Max	60.59	
N Min	32.59	
Rata - Rata	50.00	
Standar Deviasi	8.41	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Padang Sidempuan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, kemampuan teknik dasar bola basket rata-rata diperoleh sebesar 50,00 dengan standar deviasi 8,41. Pada nilai 62,62% tidak ada siswa pada nilai ini dengan frekuensi relatif sebesar 0,00%, kemudian pada nilai 54,21 - 62,61 terdapat 4 orang siswa dengan frekuensi relatif sebesar 26,67%. Selanjutnya, pada nilai 45,79 - 54,20 terdapat 8 orang siswa dengan frekuensi relatif terbesar yaitu 53,33%, lalu pada nilai 45,79 - 54,2 terdapat 1 orang siswa dengan frekuensi relatif sebesar 6,67% dan pada nilai $\leq 37,37$ terdapat 2 siswa dengan frekuensi relatif sebesar 0,00. Tabel-tabel di atas menyajikan data tentang jumlah dan persentase siswa yang berada pada setiap kategori kemampuan, sehingga

nantinya dapat digunakan sebagai acuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Padang Sidempuan dalam melakukan teknik dasar bola basket.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik *Passing Chestpass*

Kemampuan teknik dasar *passing* dalam olahraga bola basket menjadi fokus yang cukup penting dalam penelitian ini. Subjek penelitian melibatkan siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan, dengan mengambil sampel sebanyak 15 siswa terpilih yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

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 siswa. Analisis yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *passing* tim sekolah tersebut.

Kemampuan dari *passing chestpass* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan yang berjumlah 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan *passing chestpass* dengan bobot nilai 1 kategori kurang sekali, 3 orang (20,00%) memiliki kemampuan *passing chestpass* dengan bobot nilai 2 kategori kurang, 7 orang (46,67%) memiliki kemampuan *passing chestpass* dengan bobot nilai 3 kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kemampuan *passing chestpass* dengan bobot nilai 4 kategori baik, dan 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan *passing*

chestpass dengan bobot nilai 5 kategori sangat baik.

2. Kemampuan Teknik *Dribbling*

Kemampuan teknik dasar *dribbling* dalam olahraga bola basket menjadi fokus yang cukup penting dalam penelitian ini. Subjek penelitian melibatkan siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan, dengan mengambil sampel sebanyak 15 siswa terpilih yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

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 ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan yang berjumlah 15 orang sampel menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang siswa (13,33%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan bobot nilai 1 kategori kurang sekali. Kemudian, 2 orang siswa (13,33%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan bobot nilai 2 kategori kurang. Selanjutnya, 5 orang siswa (33,33%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan bobot nilai 3 kategori sedang. Sebanyak 6 orang siswa (40,00%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan bobot nilai 4 kategori baik, dan tidak ada satu pun siswa (0%) yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan bobot nilai 5 kategori sangat baik.

3. Kemampuan Teknik *Shooting Medium Shoot*

Kemampuan teknik dasar *Shooting medium shoot* dalam olahraga bola basket

menjadi fokus yang cukup penting dalam penelitian ini. Subjek penelitian melibatkan siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan, dengan mengambil sampel sebanyak 15 siswa terpilih yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

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 *shooting medium shoot* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan yang berjumlah 15 orang sampel menunjukkan variasi pada setiap kategori. Tidak ada satupun siswa (0,00%) yang memiliki kemampuan *shooting medium shoot* dengan bobot nilai 1 kategori kurang sekali. Sebanyak 5 orang siswa (33,33%) memiliki kemampuan *shooting medium shoot* dengan bobot nilai 2 kategori kurang. Sebanyak 7 orang siswa (46,67%) berada pada kategori sedang dengan bobot nilai 3. Sebanyak 2 orang siswa (13,33%) memiliki kemampuan *shooting medium shoot* pada kategori baik dengan bobot nilai 4. Sedangkan hanya 1 orang siswa (6,67%) yang memiliki kemampuan *shooting medium shoot* dengan bobot nilai 5 kategori sangat baik.

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 ekstrakurikuler di SMAN 3 Kota Padang

Sidempuan, dengan sampel sebanyak 15 orang siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

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. Analisis ini juga dapat membantu mengetahui kelebihan dan kekurangan tim sekolah tersebut.

Kemampuan dari teknik dasar bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Padang Sidempuan yang berjumlah 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan bobot nilai 1 kategori kurang sekali, 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan bobot nilai 2 kategori kurang, 8 orang (53,33%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan bobot nilai 3 kategori sedang, 4 orang (26,67%) memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan bobot nilai 4 kategori baik, dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar bola basket dengan bobot nilai 5 kategori sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, dapat dikemukakan sebuah kesimpulan bahwa. Kemampuan teknik dasar *passing* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan berada pada kategori “sedang” dengan nilai capaian 27,60. Teknik dasar *passing chestpass* sudah cukup baik namun masih bisa ditingkatkan lagi. Dengan latihan yang tepat, efektif dan konsisten, diharapkan

kemampuan teknik dasar *passing* dapat meningkat dan menjadi lebih efektif dalam pertandingan.

Kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan berada pada kategori “sedang” dengan nilai capaian 10,18. Kemampuan ini masih bisa ditingkatkan lagi dengan latihan yang konsisten. Diharapkan kemampuan teknik dasar *dribbling* dapat meningkat dan menjadi lebih baik dalam pertandingan.

Kemampuan teknik dasar *shooting* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan berada pada kategori “sedang” dengan nilai capaian 1.67. Teknik *shooting* sudah cukup baik namun masih perlu di tingkatkan lagi, agar setiap tembakan yang dilepaskan dapat menciptakan poin untuk meraih kemenangan disetiap pertandingan.

Kemampuan teknik dasar *bolpaa* basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Kota Padang Sidempuan berada pada kategori “sedang” dengan nilai capaian 50. Kemampuan ini masih perlu ditingkatkan mengingat teknik dasar bola basket merupakan suatu keahlian yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Tanpa adanya teknik dasar yang baik, sebuah tim akan sulit untuk memenangkan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153
- Frizki amra, . (2016) Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- 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.
- Syahrastani, S., Kamal, F., (2020). The Influence of Drill, Small Game, and Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability of Students at PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar. *Jurnal MensSana* 5 (1), 40-45.
- FIBA. 2010. Official Basketball Rules. PERBASI Harsono. 1988. Latihan Kondisi Fisik.
- Lina. M . 2021. Mahir Bermain Bola Basket. PT Perca. Jakarta Timur.
- Madri M (2021) The Basic Learning Basketball Technique
- Aryanto, B. (2015). Teori dasar permainan bola basket. Daerah Istimewa Yogyakarta: UNY Press
- Handayani, R. (2020). Metodologi Penelitian Sosial. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- 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
- Kosasih, D. (2008). Fundamental basketball first step to win. Semarang: karangturi media.
- Nazir, M. (2019). Analisis Data Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Harliawan, M. (2024). Pembelajaran Permainan Bola Basket. Penerbit NEM.
- Ahmadi, Nuril, 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia
- Saichudin, S. A. R. M., & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bola Basket. Malang: Wineka Media.
- Meilasari, Lyvia (2024) Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.
- Milia, M. O., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388.