

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMAN 1 Linggo Sari Baganti

Regi Fernanda¹, Hendri Neldi², Kamal Firdaus³, Ibnu Andli Marta⁴

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

regifernanda1401@gmail.com, hendrineldi@fik.unp.ac.id, kamalfirdaus@fik.unp.ac.id,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.46>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Linggo Sari Baganti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Linggo Sari Baganti. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti Tahun Ajaran 2023-2024 yang berjumlah 20 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan *Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa putra. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecakapan bermain bolabasket menggunakan tes *Johnson Basket Ball Test*. Tes ini diperuntukkan bagi anak *high school boys* usia SMP dan SMU. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa (1) Kemampuan teknik dasar siswa putra indikator kemampuan teknik *passing* pada kategori kurang. (2) Kemampuan teknik dasar siswa putra indikator kemampuan teknik *dribbling* pada kategori cukup. (3) Kemampuan teknik dasar siswa putra pada indikator kemampuan teknik *shooting* pada kategori kurang.

Keyowrds : *Basic Basketball Technical Skills*

Abstract : *The problem in this study is that the basic basketball technical abilities of male students who participate in extracurricular activities at SMAN 1 Linggo Sari Baganti are unknown. The purpose of this study is to determine the basic basketball technical abilities of male students who participate in extracurricular activities at SMAN 1 Linggo Sari Baganti. This study is classified as a descriptive research type. The population used in this study were all male students who participated in basketball extracurricular activities at SMAN N 1 Linggo Sari Baganti in the 2023-2024 academic year, totaling 20 students. The sample of this study used Random Sampling with a sample size of 20 male students. The instrument in this study was a basketball playing ability test using the Johnson Basket Ball Test. This test is intended for high school boys aged junior high and high school. Analysis of research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. The results of the study are that (1) The basic technical abilities of male students, an indicator of passing technical abilities, are in the less category. (2) The basic technical abilities of male students, an indicator of dribbling technical abilities, are in the sufficient category. (3) The basic technical abilities of male students in the shooting technical ability indicator are in the less than adequate category.*

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 merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Wulandari, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sasmitha, 2023).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran,

pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat.

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi (Neldi, 2019).

Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan (*shooting*) serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim (Jon Oliver, 2007).

dribbling adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang Nuril Ahmadi, (2007). Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan yang memerlukan gerak tubuh.

Siswa SMA yang baru mengenal bagaimana cara bermain bolabasket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar. Hal ini dapat mengontrol bola ketika melakukan *dribbling*, *shooting*, dan gerakan dasar lainnya, dalam permainan hendaknya pelaksanaannya dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Oleh karena itu, metode atau prosedur untuk pencapaian tujuan tersebut haruslah dipikirkan secara matang agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Penggunaan metode yang tepat adalah merupakan tuntutan yang mutlak untuk pencapaian suatu tujuan latihan untuk peningkatan keterampilan.

Peningkatan keterampilan, makin cocok metode yang dipilih dalam proses latihan maka makin efektif pula tujuan latihan yang dilaksanakan. Permainan bolabasket sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain.

Menurut Muhajir (2006) bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Pembelajaran dasar

bermain basket biasanya terdapat dalam kurikulum, selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan di luar jam Pelajaran baik bimbingan langsung oleh guru pendididkan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari diri sendiri. Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang mencari tahu atau prestasi.

Berdasarkan observasi dan pengalaman yang saya lakukan di SMA N 1 Linggo sari baganti terdapat dua pelatih yaitu guru penjasorkes SMA N 1 Linggo sari baganti dan peneliti.

Hasil percakapan dengan siswa SMA N 1 Linggo sari baganti, siswa lebih tertarik dan antusias mengikuti latihan ekstrakurikuler dengan pelatih yang memberikan contoh langsung gerakan serta teknik dasar bolabasket seperti : teknik dasar *passing*, teknik dasar *dribbling*, dan teknik dasar *shooting*.

Metode dalam berbagai variasi Latihan tersebut sangat perlu digunakan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler dengan berbagai pertimbangan fisiologis maupun psikologis.

Keterampilan bermain bolabasket perlu didukung dengan fisik yang baik, teknik yang baik, mental yang bagus, dan berbagai macam taktik yang dilakukan oleh pelatih. Dalam keterampilan basket di SMA N 1 Linggo sari baganti

Memiliki keunggulan fisik serta mental yang baik sehingga dalam tahun 2010/2011 mendapatkan prestasi menjadi juara dua

dalam acara ulang tahun SMA N 1 Linggo sari baganti dimana saat itu tidak diperhitungkan untuk menjadi juara.

Keterampilan bermain bolabasket perlu didukung dengan fisik yang baik, teknik yang baik, mental yang bagus, dan berbagai macam taktik yang dilakukan oleh pelatih. Dalam keterampilan basket di SMA N 1 Linggo sari baganti memiliki keunggulan fisik serta mental yang baik sehingga dalam tahun 2010/2011

Mendapatkan prestasi menjadi juara dua dalam acara ulang tahun SMA N 1 Linggo sari baganti, dimana saat itu tidak diperhitungkan untuk menjadi juara. Meskipun tim bolabasket SMA N 1 Linggo sari baganti pernah menjadi juara namun pihak sekolah masih belum mendukung secara penuh oleh tim bolabasket.

Pihak sekolah masih mementingkan kegiatan akademik daripada non akademik, seperti jadwal tambahan jam pelajaran atau les yang diadakan sekolah berubah-ubah sehingga mengganggu jadwal ekstrakurikuler, lapangan yang berlubang tidak diperbaiki atau bola yang kurang tidak ditambah.

Padahal untuk mempertahankan prestasi yang pernah diraih perlu dukungan dari pihak sekolah seperti penyediaan fasilitas agar siswa lebih termotivasi dalam latihan maupun pada waktu pertandingan. namun berdasarkan pernyataan terakhir – terakhir ini prestasi kemampuan teknik dasar bolabasket siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai keterampilan dasar bermain bolabasket siswa, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan dasar

Bermain bolabasket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti Tahun Ajaran 2023-2024 yang berjumlah 20 siswa.

Sampel penelitian ini menggunakan *Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa putra, kriteria siswa yang diambil untuk pengambilan data adalah siswa yang aktif dan rutin dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk teknik dasar bolabasket yaitu:

Testi melemparkan bola dari belakang garis batas dengan menggunakan lemparan samping atau lemparan atas kepala. Setiap testi mendapatkan kesempatan sebanyak 10 kali..



Gambar 1. Tes *Passing*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testi bersiap di depan garis start kemudian setelah aba-aba "Ya" testi melakukan *dribbling*. Tes ini dilakukan selama 30 detik.



Gambar 2. Tes *Dribbling*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testi siap di sembarang tempat dekat dengan ring dengan memegang bolabasket. Setelah aba-aba "Ya", testi menembakan bola ke ring selama 30 detik. Testi hanya boleh menggunakan satu bola, jadi jika bola lepas maka harus mengejar untuk kembali memulai tes.



Gambar 3. Tes *Shooting*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif (Firdaus, 2016).

HASIL

1. Kemampuan Teknik Dasar *Passing*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *passing* diperoleh skor maksimum adalah 27 dan skor minimum 11. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 17 dan standar deviasi = 4,40. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *passing* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
27 – 30	1	5,00	Baik Sekali
23 – 26	1	5,00	Baik
19 – 22	5	25,00	Cukup
15 – 18	7	35,00	Kurang
11 – 14	6	30,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* berkisar antara 27-30 dengan kategori baik sekali, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* berkisar antara 23-26 dengan kategori baik,

5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* berkisar antara 19-22 dengan kategori sedang, 7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* berkisar antara 15-18 dengan kategori kurang dan 6 orang (30,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* berkisar antara 11-14 dengan kategori kurang sekali.

2. Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *dribbling* diperoleh skor maksimum adalah 20 dan skor minimum 12. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16 dan tandar deviasi = 2,54. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *dribbling* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
20 – 21	3	15,00	Baik Sekali
18 – 19	2	10,00	Baik
16 – 17	7	35,00	Cukup
14 – 15	3	15,00	Kurang
12 – 13	5	25,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 20 – 21 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 18 – 19 dengan kategori baik, 7

orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 16 – 17 dengan kategori sedang, 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 14 – 15 dengan kategori kurang dan 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 12 – 13 dengan kategori kurang sekali.

3. Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *shooting* diperoleh skor maksimum adalah 20 dan skor minimum 7. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11 dan standar deviasi = 3,36. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *shooting* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
20 – 23	1	5,00	Baik Sekali
16 – 19	2	10,00	Baik
12 – 15	2	10,00	Cukup
8 – 11	14	70,00	Kurang
4 – 7	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 20 – 23 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 16 – 19 dengan kategori baik,

2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 12 – 15 dengan kategori cukup, 14 orang (70,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 8 - 11 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 4 – 7 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti Berada Pada Kategori Kurang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *passing* dari 20 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dengan kategori baik sekali,

1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dengan kategori baik, 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dengan kategori sedang, 7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dengan kategori kurang dan 6 orang (30,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *passing* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti memiliki rata-rata sebesar 17 dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *passing* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berada pada kategori kurang.

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) 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).

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

2. Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti Berada Pada Kategori Cukup

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *dribbling* dari 20 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti, maka ditemui hanya 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik sekali,

2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik, 7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori sedang, 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori kurang dan 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *passing* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti memiliki rata-rata sebesar 16 dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berada pada 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). 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.

Menurut Nirwandi, (2016), yang dimana dapat dilakukan dengan cara mengulang latihan *dribbling* dengan cara peningkatan latihan yang dimana biasanya hanya melakukan *slow dribbling* dan meningkatkan latihan dengan melakukan *speed dribbling*.

3. Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti Berada Pada Kategori Kurang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *shooting* dari 20 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori baik sekali,

2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori baik, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori cukup, 14 orang (70,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *shooting* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti memiliki rata-rata sebesar 11 dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan

teknik dasar *shooting* siswa putra berada pada kategori kurang.

Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan untuk mendapatkan poin bagi timnya. Karena untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket adalah jumlah poin atau tembakan yang akurat dan tepat sasaran ke dalam ring.

Untuk dapat menciptakan point sangat diperlukan teknik *shooting* yang baik. Memang untuk dapat mencetak poin merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan bolabasket. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan.

Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan rebound akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

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

Akurasi *shooting* sangat dipengaruhi oleh control tenaga yang baik dalam melakukan tembakan ke ring (Yuliandra & Fahrizqi, 2018). Faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting* adalah latihan teknik, seperti faktor mental, keturunan, lingkungan, usia, status gizi, dan kebugaran jasmani (Asnaldi, 2019).

Menurut Nirwandi, (2016) cara latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan cara meningkatkan intensitas latihan yang biasanya satu minggu, ditingkatkan dengan

waktu selama dua minggu, dengan latihan *shooting* dititik-titik yang telah ditentukan dengan waktu yang telah ditentukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Kemampuan teknik dasar siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti pada indikator kemampuan teknik *passing* pada kategori kurang.

Kemampuan teknik dasar siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti pada indikator kemampuan teknik *dribbling* pada kategori cukup. Kemampuan teknik dasar siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Linggo Sari Baganti pada indikator kemampuan teknik *shooting* pada kategori kurang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan teknik dasar bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kemampuan teknik dasar baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan keterampilan teknik dasarnya.

Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk ke teknik kemampuan dasar sehingga teknik dasar pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik

dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

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. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Burhanuddin. (2023). Upaya meningkatkan keterampilan shooting bola basket dengan metode. Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651-660.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Firdaus. 2016. *The Students' Motivation Toward Physical And Health Education Subject (A General Course) In State University Of Padang (UNP)*. *Journal Of Social Sciences Research*, hal 2178-2183.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- 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.
- Neldi. 2019. Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1 hal 30-38.
- Nirwandi. FIK-UNP, 2016. "Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang", *jm*, vol. 1, no. 2, pp. 27-34
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

- Sasmitha, W. (2023). A Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(11), 130-135
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bolabasket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27-33.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- 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.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.