

## PROFIL KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLA BASKET KLUB ATLANTIS ACADEMY KOTA PADANG

Tasya Febriani<sup>1</sup>, Yaslindo<sup>2</sup>, Antoni<sup>3</sup>, Apriyano<sup>4</sup>

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

[tasyafebriani100204@gmail.com](mailto:tasyafebriani100204@gmail.com), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id),

[bertoapriyano@fik.unp.ac.id](mailto:bertoapriyano@fik.unp.ac.id)

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0133>

Kata kunci : *Dribble, passing, shooting, teknik dasar, atlet*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam profil kemampuan teknik dasar atlet bola basket pada Atlantis Academy Kota Padang, khususnya bagi kelompok umur 15 dan 17 tahun. Penguasaan teknik dasar yang kuat pada usia remaja merupakan indikator penting dalam memprediksi performa atlet di masa depan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik tes. Instrumen penelitian terdiri dari rangkaian tes kemampuan teknik dasar bola basket yang mencakup aspek fundamental permainan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 atlet dari kategori umur 15 dan 17 tahun yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengklasifikasikan kemampuan atlet ke dalam lima kategori tingkat kemampuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan teknik dasar atlet di Atlantis Academy Kota Padang secara kolektif masih belum merata. Berdasarkan analisis sebaran frekuensi, jumlah atlet paling banyak terkonsentrasi pada kategori sangat kurang dan kategori kurang. Sementara itu, distribusi atlet pada kategori cukup, baik, hingga sangat baik masih ditemukan dalam jumlah yang terbatas. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar atlet pada kategori umur 15 dan 17 tahun di klub tersebut masih menghadapi tantangan dalam penguasaan teknik dasar yang sempurna. Kesimpulan penelitian ini menegaskan perlunya penyesuaian program latihan teknik yang lebih intensif dan sistematis guna meningkatkan standar kompetensi atlet agar lebih kompetitif pada jenjang usia selanjutnya.

Keywords : *Dribble, Passing, Shooting, Basic Technical Skills, Atlet*

Abstract : *This study aims to describe in depth the basic technical skills profile of basketball athletes at Atlantis Academy Padang, specifically for the age categories of 15 and 17 years. Mastering strong basic techniques at an adolescent age is a crucial indicator in predicting future athlete performance. This research is a descriptive quantitative study using survey methods and testing techniques. The research instrument consists of a series of basketball basic technical skill tests covering fundamental aspects of the game. The subjects in this study were 14 athletes from the age categories of 15 and 17 years, selected using a total sampling technique. Data were then analyzed using descriptive statistics to classify the athletes' abilities into five levels of competence.*

*The results showed that the basic technical skill profile of athletes at Atlantis Academy Padang is collectively not yet evenly distributed. Based on the frequency distribution analysis, the majority of athletes are concentrated in the "very poor" and "poor" categories. Meanwhile, the distribution of athletes in the "fair," "good," and "excellent" categories remains limited. This indicates that most athletes in the 15 and 17-year-old categories at the club still face challenges in mastering perfect basic techniques. The conclusion of this study emphasizes the need for adjustments in more intensive and systematic technical training programs to improve athlete competency standards, ensuring they are more competitive at the next age level.*

## PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2019) olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Bola basket merupakan cabang olahraga yang dinamis dan kompleks, menuntut penguasaan teknik dasar yang sempurna sebagai fondasi utama untuk mencapai prestasi maksimal.

Komponen teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting bukan sekadar keterampilan motorik biasa, melainkan elemen mekanik yang menentukan efektivitas strategi permainan di lapangan. Menurut Lesmana (2023), penguasaan teknik dasar yang konsisten menjadi pembeda utama antara atlet amatir dan profesional dalam menghadapi situasi pertandingan yang kompetitif.

Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani dan rohani (Asnaldi, 2016). Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.

Dalam sistem pembinaan atlet usia muda, evaluasi terhadap profil kemampuan teknik dasar merupakan instrumen krusial bagi

pelatih untuk memetakan kekuatan dan kelemahan atlet secara objektif.

Namun, fenomena yang sering ditemui di lapangan, termasuk pada klub-klub basket di tingkat regional, adalah proses pemantauan bakat dan evaluasi performa yang masih bersifat subjektif dan belum terdokumentasi secara sistematis. Tanpa adanya data profil yang akurat, penyusunan program latihan sering kali tidak tepat sasaran dan gagal memenuhi kebutuhan spesifik atlet dalam masa pengembangan.

Atlantis Academy Kota Padang merupakan salah satu institusi pembinaan bola basket yang memiliki peran strategis dalam mencetak atlet potensial di Sumatera Barat. Khususnya pada kategori umur 15 dan 17 tahun, atlet berada pada fase transisi penting yang memerlukan kematangan teknik sebelum memasuki level kompetisi yang lebih tinggi.

Berdasarkan observasi awal, meskipun intensitas latihan cukup tinggi, belum terdapat dokumentasi ilmiah mengenai sebaran kemampuan teknik dasar atlet secara menyeluruh. Hal ini menyebabkan sulitnya melakukan standardisasi kualitas teknik antar kelompok umur di akademi tersebut.

Ketersediaan data profil yang spesifik akan memungkinkan pelatih untuk melakukan pendekatan individualized training, di mana porsi latihan disesuaikan dengan kekurangan nyata yang dimiliki atlet,

baik itu dalam hal kecepatan *dribble*, akurasi *passing*, maupun ketepatan *shooting*.

Tanpa pemetaan yang jelas melalui rangkaian tes yang valid, perkembangan atlet cenderung stagnan karena pelatih hanya mengandalkan intuisi visual. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menyediakan basis data yang valid yang dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan program latihan jangka panjang di Atlantis Academy.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pentingnya teknik dasar, Keterampilan *shooting* atau menembak dalam bola basket dipengaruhi oleh koordinasi mata-tangan serta tingkat kepercayaan diri atlet. (Neldi, H., Hendri, R. S., Antoni, D., dkk. 2025).

Kemampuan fisik yang baik akan mendukung akurasi tembakan yang dihasilkan. Seperti penelitian Saputro (2023) yang menganalisis tingkat teknik dasar pada klub di Jombang. Namun, setiap daerah dan klub memiliki karakteristik pembinaan yang berbeda-beda.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam profil kemampuan teknik dasar (*dribbling*, *passing*, *shooting*) atlet bola basket pada Atlantis Academy Kota Padang kategori umur 15 dan 17 tahun melalui instrumen tes standar yang telah diuji validitasnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pelatih dalam merancang kurikulum latihan berbasis data serta menjadi acuan bagi pengembangan olahraga bola basket di Kota Padang secara umum.

### 1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket merupakan olahraga permainan yang berkembang pesat di dunia Majid, (2018:112). Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang banyak

diminati oleh remaja, baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan orang, permainan bolabasket merupakan sebuah cabang olahraga tim yang melibatkan dua kelompok, masing-masing terdiri dari lima pemain olahraga ini menggabungkan unsur kecepatan, ketangkasan, kekuatan, strategi dan kerja sama tim dalam suatu rangkaian permainan.

Tujuan permainan bolabasket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya Aris & Mu'arifuddin, (2020: 62-69).

Permainan ini terkenal dengan kecepatan yang tinggi dan membutuhkan keterampilan teknis seperti menggiring bola, mengoper bola, menembak bola, serta memerlukan koordinasi dan kolaborasi tim yang efektif

### 2. Teknik Dasar Permainan Bola basket

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar, terutama teknik *shooting*, yang menjadi kunci utama dalam mencetak poin Arianta et al., (2025: 574).

Teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar dan utama yang harus dikuasai pemain untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket. Dalam permainan bola basket selain tak-tik dan strategi yang baik juga perlu ada teknik dalam bermain supaya menghasilkan kemenangan (Prasetyo, 2017: 3).

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dalam bolabasket tidak hanya fokus pada mekanika gerak, tetapi juga harus mengintegrasikan unsur tak-tik dan

psikologis Sutriawan & Setyawan, (2026: 221). Dalam permainan bolabasket tentunya memiliki teknik, teknik Dasar Bolabasket juga menjadi salah satu awalan dalam melakukan sebuah penyerangan.

Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan landasan utama bagi seorang atlet untuk mengembangkan kemampuan bermain ke tingkat yang lebih kompleks. Evaluasi secara rutin terhadap keterampilan ini diperlukan untuk memantau perkembangan performa atlet secara objektif, (Apriyanto, B., & Sari, D. P. 2023).

Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang melakukan tembakan shooting, diantaranya kekuatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Rizqki et al., 2023: 106-114).

Teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar dan utama yang harus dikuasai pemain untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket. (Rahma, V. A., Yaslindo, Neldi, H., & Amra, F. 2024)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik tes. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif profil kemampuan teknik dasar atlet tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) khusus terhadap subjek penelitian. Lokasi pengambilan data dilaksanakan di lapangan Homebase Atlantis Academy Kota Padang.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra klub Atlantis Academy Kota Padang, dengan sampel sebanyak 29 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling, yang terdiri dari atlet kategori umur 15 tahun

sebanyak 15 orang dan atlet kategori umur 17 tahun sebanyak 14 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rangkaian tes kemampuan teknik dasar bola basket yang terdiri dari *Control Dribble Test* untuk mengukur kelincahan menggiring bola melewati rintangan, *Wall Pass Test* untuk mengukur kecepatan dan ketepatan operan dada (*chest pass*) ke sasaran dinding selama 30 detik, serta *Medium Shooting Test* untuk mengukur akurasi tembakan jarak menengah dari lima titik sudut berbeda dengan total 25 kali percobaan.

## HASIL

### 1. Dribble KU 15 tahun

Tabel 1 Kemampuan Dribble KU 15 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	9.33-9.71	5	33.30%	kurang
2	8.94-9.32	2	13.30%	cukup
3	8.55-8.93	4	26.70%	baik
4	8.16-8.54	4	26.70%	sangat baik
	Jumlah	15	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, hasil penelitian terhadap 15 atlet menunjukkan sebaran kemampuan yang dimulai dari kategori Kurang pada rentang skor 9,33–9,71 sebanyak 5 atlet (33,30%), dilanjutkan kategori Cukup dengan rentang skor 8,94–9,32 sebanyak 2 atlet (13,30%), kemudian kategori Baik pada rentang skor 8,55–8,93 sebanyak 4 atlet (26,70%), dan diakhiri kategori Sangat Baik pada rentang skor 8,16–8,54 sebanyak 4 atlet (26,70%).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2. Dribble KU 17 tahun

Tabel 2 Kemampuan Dribble KU 17 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	8.53-9.00	1	7.14%	kurang
2	8.06 – 8.52	9	64.28%	cukup
3	7.59-8.05	2	14.29%	baik
4	7.11-7.58	2	14.29%	sangat baik
	Jumlah	14	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan, tabel tersebut hasil tes dribble pada kelompok umur 17 tahun menunjukkan sebaran kemampuan yang dimulai dari kategori Kurang pada rentang skor 8,53–9,00 detik sebanyak 1 atlet (7,14%), dilanjutkan kategori Cukup dengan rentang skor 8,06–8,52 detik sebanyak 9 atlet (64,28%), kemudian kategori Baik pada rentang skor 7,59–8,05 detik sebanyak 2 atlet (14,29%), dan diakhiri kategori Sangat Baik pada rentang skor 7,11–7,58 detik sebanyak 2 atlet (14,29%).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 3. Passing KU 15 tahun

Tabel 3 Kemampuan Passing KU 15 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	42 – 47	2	13.33%	kurang
2	48 – 53	3	20.00%	cukup
3	54 – 59	7	46.67%	baik
4	60 – 65	3	20.00%	sangat baik
	Jumlah	15	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 atlet menunjukkan sebaran kemampuan yang dimulai dari kategori Kurang pada rentang skor 42–47 sebanyak 2 atlet (13,33%), dilanjutkan kategori Cukup dengan rentang skor 48–53 sebanyak 3 atlet (20,00%), kemudian kategori Baik pada rentang skor 54–59 sebanyak 7 atlet (46,67%) yang merupakan kelompok paling dominan, dan diakhiri kategori Sangat Baik pada rentang skor 60–65 sebanyak 3 atlet (20,00%).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 4. Passing KU 17 tahun

Tabel 4 Kemampuan Passing KU 17 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	53-55	1	7.14%	sangat kurang
2	56-58	3	21.43%	kurang
3	59-61	4	28.57%	cukup
4	62-64	4	28.57%	baik
5	65-68	2	14.29%	sangat baik
	Jumlah	14	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, hasil penelitian terhadap 14 atlet menunjukkan sebaran kemampuan yang dimulai dari kategori Sangat Kurang pada rentang skor 53–55 sebanyak 1 atlet (7,14%), dilanjutkan kategori Kurang dengan rentang skor 56–58 sebanyak 3 atlet (21,43%), kemudian kategori Cukup pada rentang skor 59–61 sebanyak 4 atlet (28,57%), diikuti kategori Baik dengan rentang skor 62–64 sebanyak 4 atlet (28,57%), dan diakhiri kategori Sangat Baik pada rentang skor 65–68 sebanyak 2 atlet (14,29%).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 5. Shooting KU 15 tahun

Tabel 5 Kemampuan Shooting KU 17 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	10 – 13	4	26.67%	kurang
2	14 – 17	7	46.66%	cukup
3	18 – 21	1	6.67%	baik
4	22 – 26	3	20.00%	sangat baik
	Jumlah	15	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, hasil penelitian terhadap 15 atlet menunjukkan sebaran kemampuan yang dimulai dari kategori Kurang pada rentang skor 10–13 sebanyak 4 atlet (26,67%), dilanjutkan kategori Cukup dengan rentang skor 14–17 sebanyak 7 atlet (46,66%) yang merupakan kelompok paling dominan, kemudian kategori Baik pada rentang skor 18–21 sebanyak 1 atlet (6,67%), dan diakhiri

kategori Sangat Baik pada rentang skor 22–26 sebanyak 3 atlet (20,00%).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 6. Shooting KU 17 tahun

Tabel 6 Kemampuan Shooting KU 17 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	10-14	5	35,71%	sangat kurang
2	15-19	3	21,43%	kurang
3	20-24	4	28,57%	cukup
4	25-29	1	7,14%	baik
5	30-34	1	7,14%	sangat baik
	Jumlah	14	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Hasil tes menunjukkan bahwa pada interval 10 – 14 terdapat jumlah terbanyak yaitu 5 orang (35,71%), kemudian pada interval 15 – 19 terdapat 3 orang (21,43%), dan pada interval 20 – 24 terdapat 4 orang (28,57%). Selanjutnya, pada interval 25 – 29 terdapat 1 orang (7,14%), dan terakhir pada interval 30 – 34 terdapat 1 orang (7,14%).



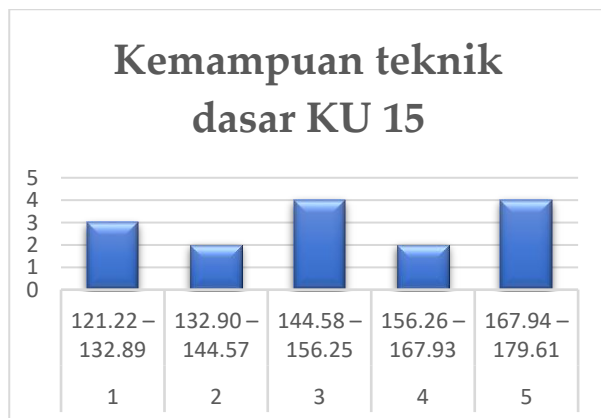
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### Profil Kemampuan Teknik Dasar

### 1. Profil Kemampuan Teknik Dasar KU 15 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	121.22 – 132.89	3	20.00%	Sangat kurang
2	132.90 – 144.57	2	13.33%	Kurang
3	144.58 – 156.25	4	26.67%	Cukup
4	156.26 – 167.93	2	13.33%	Baik
5	167.94 – 179.61	4	26.67%	Sangat baik
	<b>JUMLAH</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	

Tabel tersebut menunjukkan distribusi data dari 15 sampel yang terbagi ke dalam lima kategori, di mana kategori sangat kurang (121.22 – 132.89) mencakup 3 orang (20.00%), kategori kurang (132.90 – 144.57) mencakup 2 orang (13.33%), kategori cukup (144.58 – 156.25) mencakup 4 orang (26.67%), kategori baik (156.26 – 167.93) mencakup 2 orang (13.33%), dan kategori sangat baik (167.94 – 179.61) mencakup 4 orang (26.67%) dari total keseluruhan.

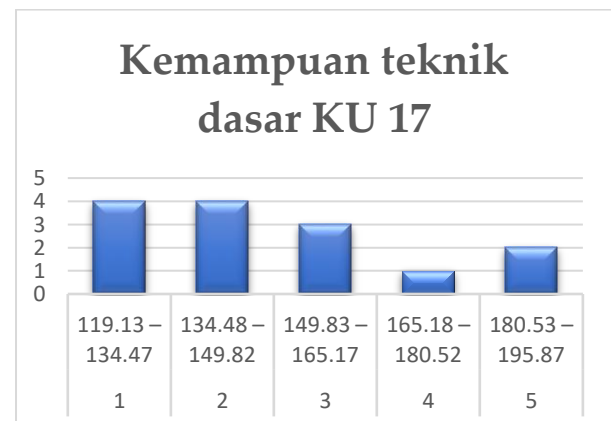


### 2. Profil Kemampuan Teknik Dasar KU 17 tahun

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	119.13 – 134.47	4	28.57%	Sangat kurang
2	134.48 – 149.82	4	28.57%	Kurang
3	149.83 – 165.17	3	21.43%	Cukup

4	165.18 – 180.52	1	7.14%	Baik
5	180.53 – 195.87	2	14.29%	Sangat baik
	<b>JUMLAH</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel tersebut, data terbagi ke dalam lima kategori dimulai dari kategori sangat kurang pada kelas interval 119.13 – 134.47 dengan frekuensi 4 orang (28.57%), diikuti kategori kurang pada kelas interval 134.48 – 149.82 dengan frekuensi 4 orang (28.57%), kemudian kategori cukup pada kelas interval 149.83 – 165.17 dengan frekuensi 3 orang (21.43%), dilanjutkan kategori baik pada kelas interval 165.18 – 180.52 dengan frekuensi 1 orang (7.14%), dan diakhiri dengan kategori sangat baik pada kelas interval 180.53 – 195.87 dengan frekuensi 2 orang (14.29%) dari total keseluruhan 14 data.



## PEMBAHASAN

Penilaian keterampilan teknik dasar secara keseluruhan pada atlet Atlantis Basketball Academy Kota Padang dilakukan dengan menggabungkan skor dari tiga instrumen tes, yaitu dribbling, passing, dan shooting. Agar ketiga data yang memiliki satuan berbeda dapat diakumulasikan, peneliti melakukan konversi data mentah menjadi nilai standar T-Score, ini bertujuan untuk memberikan penilaian yang objektif

terhadap profil kemampuan teknis masing-masing atlet secara utuh, sehingga dapat ditentukan kategori kemampuan mereka mulai dari tingkat Sangat Baik hingga Sangat Kurang.

Berdasarkan analisis data pada kelompok Kelompok Umur (KU) 15 Tahun PA, ditemukan bahwa profil keterampilan teknik dasar atlet didominasi oleh kategori Cukup dengan persentase sebesar 40% (6 atlet). Selanjutnya, kategori Kurang mencakup 26,67% (4 atlet), kategori Baik sebesar 20% (3 atlet), serta kategori Sangat Baik dan Sangat Kurang masing-masing sebesar 6,67% (1 atlet). Dominasi pada kategori Cukup mencerminkan bahwa sebagian besar atlet di usia 15 tahun telah memiliki pemahaman dan penguasaan teknik dasar yang memadai, namun masih berada dalam tahap transisi menuju kematangan gerak yang lebih konsisten. Fenomena ini menunjukkan bahwa pada level usia dini, koordinasi antara kecepatan kaki (*footwork*) saat melakukan dribbling belum sepenuhnya selaras dengan akurasi tangan saat melakukan shooting maupun passing.

Sementara itu, pada kelompok Kelompok Umur (KU) 17 Tahun PA, profil keterampilan teknik dasar menunjukkan sebaran yang sedikit berbeda namun tetap didominasi oleh kategori Cukup sebesar 42,86% (6 atlet). Kategori Kurang menempati posisi kedua dengan 35,71% (5 atlet), disusul oleh kategori Sangat Baik sebesar 14,29% (2 atlet), dan kategori Baik sebesar 7,14% (1 atlet). Tidak ditemukan atlet yang masuk dalam kategori Sangat Kurang pada kelompok usia ini. Munculnya persentase yang lebih tinggi pada kategori Sangat Baik (14,29%) dibandingkan kelompok usia di bawahnya menandakan bahwa bertambahnya usia biologis yang dibarengi dengan masa latihan yang lebih lama memberikan kontribusi positif terhadap

spesialisasi keterampilan teknis atlet. Atlet pada kategori umur ini cenderung memiliki stabilitas emosional dan kontrol motorik yang lebih baik saat melakukan tes keterampilan.

Jika dilakukan perbandingan antara kedua kelompok umur, terlihat adanya peningkatan kualitas teknik yang linear. Kelompok KU 17 menunjukkan keunggulan yang signifikan pada aspek kecepatan dribbling dengan rata-rata 8,05 detik dibandingkan kelompok KU 15 yang mencatatkan rata-rata 9,02 detik. Begitu pula pada aspek akurasi passing dan shooting, di mana rata-rata skor KU 17 selalu berada di atas KU 15. Namun, besarnya standar deviasi pada KU 17 mengindikasikan adanya kesenjangan kemampuan yang lebih lebar antar individu di dalam tim. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pembinaan teknik dasar di Atlantis Basketball Academy telah memberikan fondasi yang kuat, namun diperlukan program latihan yang lebih terspesialisasi untuk membantu atlet di kategori Kurang agar dapat mengejar standar rata-rata kelompoknya demi meningkatkan performa tim secara kolektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- Arianta, I. K. N., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Optimalisasi Teknik Shooting Dalam Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 574–585. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1047>

- Apriyanto, B., & Sari, D. P. (2023). Analisis Evaluasi Rutin Keterampilan Motorik dalam Memantau Performa Atlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 125-134.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-30.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.22>
- B. Apriyano, "Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang", *jm*, vol. 2, no. 2, pp. 19-26, Jun. 2017.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534-544. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i3.11745>
- Febrianti, N. (2019). ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR.
- Lesmana, A. (2023). Konsistensi Teknik Dasar sebagai Pembeda Performa Atlet Amatir dan Profesional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 45-58.
- Majid, W. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril Untuk melakukan shooting dengan baik , maka perlu di perhatikan setiap indikato awalan , lanjutan dan akhiran . Menurut Danny Kosasih ( 2008 ) ada istilah yang berkaitan denga. 2(8), 111-116.
- Neldi, H., Hendri, R. S., Antoni, D., dkk. (2025). Analisis Koordinasi Mata-Tangan dan Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan Shooting Atlet Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*
- Prasetyo, D. W. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Rizky, O. B. (2023). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 1-8.

Rahma, V. A., Yaslindo, Neldi, H., & Amra, F. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(1), 45-52.

Rizqki, R., Nirwandi, H., Neldi, I., & Andli, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Shooting Free Throw Permainan Bola Basket. 6(4), 106–114.

Saputro, A. (2023). Analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pada klub di Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 45-52.

Sutriawan, A., & Setyawan, M. N. (2026). EFEKTIVITAS BERBAGAI METODE

LATIHAN DALAM MENINGKATKAN  
KEBERHASILAN LAY-UP PADA  
ATLET BOLA BASKET: KAJIAN  
STUDI LITERATUR. 26(1), 220–225.

Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1).