

Tinjauan Teknik Dasar Bolabasket Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

Adinda Primadona¹, Frizki Amra², Suwirman³, Indri Wulandari⁴

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

adindaprimadona9@gmail.com¹, frizkiamra@fik.unp.ac.id², suwirman@fik.unp.ac.id³,
indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0232>

Kata Kunci : bolabasket, dribbling, passing, shooting, teknik dasar

Abstrak : Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Kecamatan Harau menunjukkan permasalahan serius, di mana tim putri sering mengalami kekalahan dengan selisih skor besar dalam setiap pertandingan yang diikuti. Kondisi ini diduga disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar pemain yang belum pernah diukur secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putri ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Harau yang meliputi shooting, dribbling, dan passing. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan teknik total sampling terhadap 16 orang siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah tes medium shot, tes dribbling zig-zag, dan tes chest pass. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting berada pada kategori Kurang Sekali sebesar 100%, kemampuan dribbling berada pada kategori Kurang Sekali sebesar 75%, dan kemampuan passing berada pada kategori Cukup dengan rata-rata 20,5 kali per 30 detik. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putri berada pada kategori Cukup. Program latihan yang lebih terstruktur dan terukur sangat diperlukan terutama pada aspek shooting dan dribbling guna meningkatkan prestasi tim secara menyeluruh.

Keywords : *basketball, dribbling, passing, shooting, basic technique*

Abstract : The basketball extracurricular activity at SMPN 1 Harau District has shown serious problems, where the girls' team frequently suffers heavy defeats in every competition they participate in. This situation is suspected to be caused by the players' poor mastery of basic techniques, which has never been objectively measured. This study aimed to determine the basic basketball technique ability of female extracurricular students at SMPN 1 Harau District, covering shooting, dribbling, and passing. This study employed a quantitative descriptive method with a survey approach using total sampling technique on 16 female students. The instruments used were the medium shot test, zig-zag dribbling test, and chest pass test. The results showed that shooting ability was in the Very Poor category at 100%, dribbling ability was in the Very Poor category at 75%, and passing ability was in the Sufficient category with an average of 20.5 times per 30 seconds. Overall, the basic basketball technique ability of female students was in the Sufficient category. A more structured and measurable training program is urgently needed, particularly in shooting and dribbling aspects, to improve the team's overall performance.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik maupun mental. Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara terencana, rutin, dan terarah dengan tujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus membentuk karakter dan kepribadian yang baik sehingga diharapkan dapat menciptakan individu yang utuh dalam mendukung tujuan olahraga nasional (Ilham, 2021).

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. Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang Febrian & Wulandari, (2023: 535).

Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius terhadap pengembangan dunia olahraga melalui regulasi yang komprehensif. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan mengatur berbagai aspek penting mulai dari pembinaan, pengembangan, hingga penyelenggaraan dan pengelolaan keolahragaan nasional (Biro Humas dan Hukum, 2022). Regulasi ini menjadi landasan hukum yang kuat bagi seluruh pemangku kepentingan dalam membangun ekosistem olahraga yang berkelanjutan di Indonesia, mulai dari tingkat pusat hingga daerah terpencil sekalipun.

Kebijakan olahraga dalam dunia pendidikan memiliki pengaruh yang sangat

besar terhadap keberhasilan prestasi olahraga secara nasional. Sekolah merupakan elemen penting dalam membangun fondasi olahraga di masa depan karena di sinilah proses pembibitan atlet muda berlangsung secara sistematis (Prasetyo, Damrah, dan Marjohan, 2018).

Program pembinaan olahraga prestasi yang baik harus bersifat terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi, mulai dari kegiatan intramural, interskolastik, hingga pemuncakan prestasi melalui program khusus bagi bibit-bibit siswa yang terbukti berbakat. Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menjadi jembatan penting antara pendidikan jasmani formal dengan pembinaan atlet berprestasi (Shilviana dan Hamami, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan bakat, tetapi juga sebagai wadah pembentukan karakter, disiplin, dan semangat kompetisi yang sehat bagi peserta didik.

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)

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket mencakup shooting atau menembak, passing atau mengoper, dribbling atau menggiring bola, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan yang kesemuanya merupakan fondasi utama dalam membangun kemampuan bermain secara menyeluruh (Saichudin dan Munawar, 2019). Penguasaan teknik dasar yang baik menjadi syarat mutlak bagi setiap pemain sebelum berkembang ke tingkatan taktik dan strategi

permainan yang lebih tinggi.

Teknik shooting merupakan keterampilan yang paling menentukan dalam permainan bolabasket karena tujuan utama permainan ini adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Shooting adalah sebuah gerakan di mana seorang pemain menembakkan bola ke keranjang tim lawan dengan teknik yang benar mencakup posisi kaki, keseimbangan tubuh, pegangan bola, dan gerakan lanjutan setelah bola dilepaskan (Khoeron dalam Burhanuddin, 2023).

Kemampuan shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket karena berperan dalam menghasilkan poin dan menentukan keberhasilan tim dalam pertandingan. Keberhasilan melakukan shooting dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik dan kemampuan koordinatif, di antaranya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan. Daya ledak otot tungkai membantu pemain menghasilkan tolakan yang kuat dan stabil saat melakukan tembakan, sedangkan koordinasi mata tangan berperan dalam mengarahkan bola secara tepat menuju sasaran (Lubis, Wulandari, Neldi, dan Marta, 2026).

Konsep BEEF yang mencakup Balance, Eyes, Elbow, dan Follow-through menjadi pedoman utama dalam menilai kualitas teknik shooting seorang pemain sehingga setiap aspek gerakan harus dilatih secara sistematis dan berulang (Faizy, Sudjana, dkk., 2023). Kemampuan shooting yang rendah akan berdampak langsung pada kemampuan tim dalam mencetak poin dan meraih kemenangan dalam pertandingan.

Teknik dribbling dan passing juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam permainan bolabasket. Menggiring bola atau dribbling merupakan teknik

mengontrol bola dengan memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan sambil bergerak atau berlari untuk membawa bola, melewati lawan, mencari ruang kosong, dan mengatur tempo permainan (Pratama, Arisman, Marta, Okilanda, dan Putra, 2022).

Sementara itu, chest pass atau operan dada adalah teknik mengumpan bola basket yang dilakukan dengan kedua tangan dari depan dada untuk memberikan dorongan yang kuat sehingga bola dapat bergerak cepat dan akurat menuju penerima umpan (Amra, 2017). Ketiga teknik dasar ini, yaitu shooting, dribbling, dan passing, saling berkaitan satu sama lain dan harus dikuasai secara seimbang oleh setiap pemain agar permainan tim berjalan secara efektif dan efisien dalam pertandingan resmi maupun persahabatan.

. Daya ledak otot tungkai berperan dalam menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga, kelentukan memungkinkan atlet melakukan gerakan dengan jangkauan yang lebih luas, sedangkan keseimbangan membantu menjaga stabilitas tubuh saat melakukan maupun setelah melakukan tendangan. Oleh karena itu, ketiga komponen kondisi fisik tersebut perlu dikembangkan secara optimal melalui program latihan yang terencana (Zona, Ridwan, Suwirman, dan Yenes, 2021)

Fenomena rendahnya penguasaan teknik dasar bolabasket di tingkat sekolah menengah pertama menjadi permasalahan yang banyak ditemui di lapangan. Tim bolabasket SMPN 1 Kecamatan Harau secara rutin melaksanakan latihan tanding dengan tim dari sekolah lain, namun hasil pertandingan sering menunjukkan kekalahan dengan selisih skor yang cukup besar akibat ketidaktersediaan alat ukur dalam latihan untuk menilai kemampuan siswa secara objektif.

Kondisi ini diperburuk oleh terbatasnya sarana dan prasarana latihan, rendahnya kedisiplinan siswa dalam mengikuti sesi latihan, serta lemahnya penerapan taktik permainan selama bertanding sehingga banyak ditemukan gerakan yang sia-sia dan pemborosan energi yang signifikan. Pemilihan anggota tim yang masih bersifat subjektif tanpa mempertimbangkan kemampuan pemain secara terukur juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan performa tim menjadi kurang optimal dalam setiap kompetisi yang diikuti (Acosta dan Neldi, 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara ilmiah kemampuan teknik dasar bolabasket yang meliputi shooting, dribbling, dan passing pada siswa putri ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Harau sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar evaluasi yang berguna bagi pelatih, guru olahraga, dan kepala sekolah dalam merancang program latihan yang lebih terarah, terukur, dan berkelanjutan guna meningkatkan prestasi tim di masa yang akan datang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian (Sugiyono, 2021). Pendekatan survei diterapkan dalam perencanaan penelitian ini, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan teknik dasar bolabasket yang telah terstandarisasi. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota pada bulan April 2026. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Kecamatan Harau, berjumlah 16 orang, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas tiga item tes, yaitu tes shooting menggunakan medium shot dari 5 titik dengan 2 kali pengulangan di setiap titik, tes dribbling menggunakan rintangan zig-zag sebanyak 6 buah dengan pencatatan waktu terbaik dari 2 kali percobaan, dan tes passing menggunakan chest pass ke dinding selama 30 detik sebanyak 3 kali percobaan dengan nilai terbaik yang diambil (Annuri, 2020; Pratama dkk., 2022; Amra, 2017). Data yang terkumpul berupa skor mentah dari ketiga tes kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Setiap hasil tes dikategorikan berdasarkan tabel norma masing-masing, kemudian skor keseluruhan dihitung menggunakan rumus persentase $P = (f/n) \times 100\%$ dan dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali berdasarkan rentang nilai Mean $\pm$ SD (Sudjiono, 2020).

HASIL

Penelitian ini mengukur kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putri ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Harau yang meliputi tiga komponen, yaitu kemampuan shooting, kemampuan dribbling, dan kemampuan passing. Berikut ini disajikan hasil pengukuran dari masing-masing komponen secara rinci.

Kemampuan Shooting

Hasil pengukuran kemampuan shooting dari 16 siswa putri menunjukkan nilai tertinggi sebesar 6, nilai terendah sebesar 0, dan rata-rata sebesar 3. Seluruh sampel berada pada kategori Kurang Sekali.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	> 21	0	0%	Baik Sekali
2	17 – 20	0	0%	Baik
3	13 – 16	0	0%	Cukup
4	9 – 12	0	0%	Kurang
5	< 8	16	100%	Kurang Sekali
Jumlah		16	100%	

Berdasarkan Tabel 1, seluruh siswa putri yang berjumlah 16 orang atau sebesar 100% berada pada kategori Kurang Sekali dengan interval nilai kurang dari 8. Tidak ada seorang pun siswa yang mampu mencapai kategori Kurang, Cukup, Baik, maupun Baik Sekali, sehingga kemampuan shooting tim secara keseluruhan berada pada tingkatan yang sangat perlu ditingkatkan.

Kemampuan Dribbling

Hasil pengukuran kemampuan dribbling dari 16 siswa putri menunjukkan waktu terbaik sebesar 13,35 detik, waktu terburuk sebesar 24,56 detik, dan rata-rata waktu sebesar 17,44 detik. Rata-rata tersebut masuk pada kategori Kurang Sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	< 10,60	0	0%	Baik Sekali
2	10,61 – 12,05	0	0%	Baik
3	12,06 – 13,50	1	6%	Cukup
4	13,51 – 14,95	3	19%	Kurang
5	> 14,96	12	75%	Kurang Sekali

Jumlah		16	100%	
--------	--	----	------	--

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa yaitu sebanyak 12 orang atau 75% berada pada kategori Kurang Sekali, sebanyak 3 orang atau 19% berada pada kategori Kurang, dan hanya 1 orang atau 6% yang mampu mencapai kategori Cukup. Tidak ada siswa yang berada pada kategori Baik maupun Baik Sekali.

Kemampuan Passing (Chest Pass)

Hasil pengukuran kemampuan passing dari 16 siswa putri menunjukkan nilai tertinggi sebesar 26 kali, nilai terendah sebesar 15 kali, dan rata-rata sebesar 20,5 kali dalam 30 detik. Rata-rata tersebut masuk pada kategori Cukup.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing (Chest Pass)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 30	0	0%	Baik Sekali
2	25 – 29	2	12%	Baik
3	20 – 24	7	44%	Cukup
4	15 – 19	7	44%	Kurang
5	≤ 14	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		16	100%	

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 2 orang siswa atau 12% berada pada kategori Baik, sebanyak 7 orang atau 44% berada pada kategori Cukup, dan sebanyak 7 orang atau 44% berada pada kategori Kurang. Tidak ada siswa yang berada pada kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali.

Kemampuan Bolabasket Secara Keseluruhan

Hasil pengukuran kemampuan bolabasket secara keseluruhan dari 16 siswa putri menunjukkan nilai tertinggi sebesar 57,66, nilai terendah sebesar 41,03, standar deviasi sebesar 4,12, dan rata-rata sebesar 50 pada kategori Cukup atau Sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Bolabasket Secara Keseluruhan

No	Kelas Interv al	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	≥ 61	0	0%	Baik Sekali
2	51 – 60	6	37.5%	Baik
3	41 – 50	10	62.5%	Cukup
4	31 – 40	0	0%	Kurang
5	≤ 30	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		16	100%	

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 6 orang siswa atau 37.5% berada pada kategori Baik, dan sebanyak 10 orang atau 62.5% berada pada kategori Cukup. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putri SMPN 1 Kecamatan Harau berada pada kategori Cukup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bolabasket siswa putri ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Harau berada pada kategori Cukup atau Sedang apabila dilihat dari keseluruhan komponen yang diukur. Namun demikian, gambaran yang lebih rinci pada masing-masing komponen menunjukkan kondisi yang sangat bervariasi. Kemampuan shooting seluruh siswa berada pada kategori Kurang Sekali dengan rata-rata nilai hanya sebesar 3 dari total skor maksimal. Kemampuan dribbling sebagian besar siswa juga berada pada kategori

Kurang Sekali, yaitu sebanyak 75%, sementara kemampuan passing merupakan komponen terbaik dengan rata-rata 20,5 kali per 30 detik yang masuk pada kategori Cukup. Ketimpangan kemampuan antarkomponen teknik dasar ini menunjukkan bahwa program latihan yang berjalan selama ini belum menyentuh seluruh aspek teknik secara proporsional dan merata (Nurrochmah dan Yusuf, 2021).

Rendahnya kemampuan shooting siswa putri SMPN 1 Kecamatan Harau dapat dijelaskan melalui berbagai faktor teknis dan fisik. Kemampuan shooting yang baik mensyaratkan penguasaan konsep BEEF yang mencakup Balance atau keseimbangan tubuh, Eyes atau fokus pandangan ke sasaran, Elbow atau posisi siku yang benar, dan Follow-through atau gerakan lanjutan setelah bola dilepaskan (Sudjana dkk., 2023).

Kesalahan pada salah satu unsur saja sudah cukup untuk menyebabkan bola tidak tepat sasaran. Selain itu, faktor kelelahan fisiologis terbukti dapat menurunkan performa shooting secara signifikan, sedangkan fokus perhatian pada target eksternal seperti ring dapat membantu mempertahankan akurasi saat pemain mulai mengalami kelelahan (Chen et.al., 2025). Kondisi ring yang miring dan terbatasnya jumlah bola latihan di SMPN 1 Kecamatan Harau turut berkontribusi terhadap rendahnya frekuensi latihan menembak yang berkualitas bagi setiap siswa.

Rendahnya kemampuan dribbling mayoritas siswa berkaitan erat dengan kurangnya penguasaan bola dalam situasi bergerak. Berdasarkan peraturan FIBA (2024), dribble dimulai ketika pemain menguasai bola lalu memantulkannya ke lantai, dan dalam pelaksanaannya pemain tidak boleh meletakkan tangan di bawah bola maupun menghentikan bola kemudian

menggiringnya kembali karena hal tersebut termasuk pelanggaran. Kesalahan yang sering terjadi saat dribble adalah bola terlalu tinggi, pandangan terus-menerus tertuju pada bola, dan kurangnya kontrol saat bergerak dengan kecepatan tinggi (Fadhil, Pranoto, dan Susanto, 2025).

Kondisi ini mencerminkan bahwa latihan dribble yang dilaksanakan selama ini belum cukup memberikan stimulasi bagi perkembangan koordinasi tangan dan bola secara bersamaan dengan gerakan tubuh. Berbeda dengan dua komponen sebelumnya, kemampuan passing siswa yang berada pada kategori Cukup menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki pemahaman dasar tentang mekanisme chest pass. Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan chest pass antara lain kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, dan penelitian eksperimen menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan kemampuan chest pass (Cahyadi dan Saputra, 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga mengidentifikasi rendahnya kemampuan teknik dasar bolabasket pada tingkat sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Erdianto dkk. (2023) terhadap siswa SMAN 2 Kota Sungai Penuh menemukan bahwa kemampuan shooting, dribbling, dan passing berada pada kategori yang perlu mendapat perhatian serius dari pelatih dan guru.

Penelitian Apriansyah dkk. (2025) terhadap siswa ekstrakurikuler MAN 1 Banyuasin juga menyimpulkan hal serupa, bahwa teknik dasar bolabasket siswa masih jauh dari standar yang diharapkan akibat minimnya program latihan yang terstruktur. Hasil penelitian Rahma, Yaslindo, Neldi, dan Amra (2024) pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan bahwa

kemampuan passing cenderung lebih baik dibandingkan shooting dan dribbling, yang konsisten dengan temuan pada penelitian ini. Latihan ballhandling terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dribble secara signifikan melalui 16 kali pertemuan latihan yang terstruktur dan bertahap (Ramadhan, Maulana, dan Nugraheni, 2024).

Model pembelajaran berbasis permainan juga terbukti efektif sebagai alat bantu dalam mengembangkan kemampuan passing chest pass pada siswa dan mendapat validasi dari para ahli sebagai pendekatan yang layak digunakan dalam pembelajaran bolabasket (Hasyim, Prabowo, Juniarto, Suparman, dan Haris, 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan 16 orang siswa putri sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, penelitian ini tidak mengukur faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan teknik dasar seperti kondisi fisik, status gizi, motivasi, dan kualitas sarana prasarana secara terperinci. Ketiga, penelitian ini tidak membandingkan kemampuan siswa putri dengan siswa putra sehingga gambaran yang diperoleh masih terbatas pada satu kelompok subjek saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut. Kemampuan teknik dasar shooting siswa putri ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 Kecamatan Harau berada pada kategori Kurang Sekali, dengan seluruh siswa sejumlah 16 orang atau 100% tidak mampu melampaui interval nilai minimal. Kemampuan teknik dasar dribbling berada pada kategori Kurang Sekali, dengan 75%

siswa berada pada interval terburuk, 19% pada kategori Kurang, dan hanya 6% yang mencapai kategori Cukup. Kemampuan teknik dasar passing atau chest pass berada pada kategori Cukup, dengan sebaran 13% siswa pada kategori Baik, 44% pada kategori Cukup, dan 44% pada kategori Kurang. Kemampuan teknik dasar bolabasket secara keseluruhan berada pada kategori Cukup, dengan 38% siswa pada kategori Baik dan 63% pada kategori Cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa program latihan yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan sangat diperlukan terutama pada aspek shooting dan dribbling untuk meningkatkan prestasi tim secara menyeluruh. Pelatih dan guru olahraga diharapkan merancang program latihan yang lebih terstruktur dan proporsional dengan memberikan porsi lebih besar pada latihan shooting menggunakan konsep BEEF dan latihan dribbling menggunakan metode ballhandling serta zig-zag run agar kemampuan teknik dasar siswa putri SMPN 1 Kecamatan Harau dapat meningkat secara signifikan dan merata pada seluruh komponen.

DAFTAR PUSTAKA

- Acosta, Y. C., dan Neldi, H. (2018). Tinjauan keterampilan teknik dasar atlet bolabasket putra SMAN 4 Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1(1), 72–76.
- Adii, Y., Putra, M. F. P., dan Wandik, Y. (2023). Permainan bolabasket: Sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 277–282.
- Amra, F. (2017). Koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Mensana*, 2(2), 36–48.
- Annuri, U. (2020). *Model latihan medium shoot pada bola basket untuk anak usia 13–15 tahun* (Disertasi Doktor). Universitas Negeri Jakarta.
- Apriansyah, D., Wulandari, I., Arnando, M., dan Amra, F. (2025). Tinjauan teknik dasar ekstrakurikuler bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuasin. *Jurnal JPDO*, 8(4), 830–839.
- Arsil. (2019). *Tes pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. FIK UNP.
- Biro Humas dan Hukum. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan*. Sekretariat Negara.
- Burhanuddin. (2023). Upaya meningkatkan keterampilan shooting bola basket dengan metode. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651–660.
- Cahyadi, A., dan Saputra, R. (2023). Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan chest pass pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(2), 277–285.
- Erdianto, W., dkk. (2023). Tinjauan keterampilan teknik shooting, dribbling, passing bolabasket putra SMAN 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(9), 147–154.
- Fadhil, M. A., Pranoto, N. W., dan Susanto, N. (2025). Pengembangan program latihan dribble bola basket pada atlet junior. *Jurnal Keolahragaan*, 3(5), 15–26.
- Faizy, F. N., Sudjana, E., dkk. (2023). Beginner basketball shooting skills through the BEEF method. *Proceeding of International Conference on Education*, 2, 115–119.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman erhadap Ketepatan Servis. *Wahana*

- Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan, 21(3), 534–544.
- FIBA. (2024). *FIBA official basketball rules 2024*. Fédération Internationale de Basketball.
- Hasyim, A. H., Prabowo, E., Juniarto, M., Suparman, S., dan Haris, I. N. (2025). Model pembelajaran passing chest pass bola basket berbasis permainan. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 11(1), 15–21.
- Lubis, E. F., Wulandari, I., Neldi, H., & Marta, I. A. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Shooting Bola Basket di SMK N 1 Enam Lingsung. *Jurnal JPDO*, 9(1), 308–318.
- Luo, Y., Cao, Y., Li, S., Shi, Y., dan Chen, P. (2025). Effects of physiological fatigue on basketball shooting performance: The moderating role of attentional focus. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593>
- Madri. (2022). *The basic learning basketball technique*. Sukabina Press.
- Nurrochmah, S., dan Yusuf, E. A. (2021). Survei kemampuan keterampilan teknik dasar permainan bolabasket pemain putra junior Kabupaten Ponorogo tahun 2020. *Sport Science and Health*, 3(7), 451–466.
- Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., dan Putra, D. D. (2022). Zig-zag run in improving basketball dribbling skills. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 405–413.
- Ramadhan, R., Maulana, F., dan Nugraheni, W. (2024). Perbandingan pengaruh ball handling training terhadap keterampilan dribble bolabasket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4, 140–147.
- Saichudin dan Munawar, S. A. R. (2019). *Buku ajar bola basket*. Wineka Media.
- Zona, R. D. A., Ridwan, M., Suwirman, S., & Yenes, R. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan silat Tangan Mas. *Jurnal Patriot*, 3(2), 120–134.