

**KEMAMPUAN FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET
BOLABASKET AND ONE KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH :
MUHAMMAD LUTHFI
NIM : 15087158/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

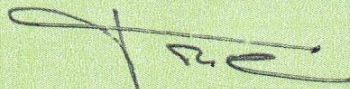
Judul : Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar
Atlet Bolabasket And One Kota Padang
Nama : Muhammad Luthfi
NIM : 15087185
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 196005141985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet
Bolabasket And One Kota Padang

Nama : Muhammad Luthfi

NIM : 15087158

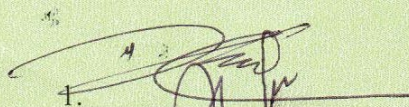
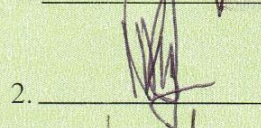
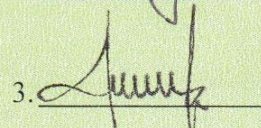
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi , M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenes, M.Pd	2. 
3. Anggota : Irfan Oktavianus, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket And One Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Luthfi
NIM/BP. 15087158/2015

ABSTRAK

Muhammad Luthfi. 2022. ” Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket And One Kota Padang”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum berprestasinya atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang antara lain disebabkan belum memiliki kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar bolabasket dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bolabasket klub And One Kota Padang yang berjumlah 12 orang atlet putra. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu atlet bolabasket putra sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan (1) *Vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) *Two hand medicine ball put test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, (3) *Shuttle-run test* untuk mengukur kelincahan, (4) Tes lari 30 meter (*sprint*) untuk mengukur kecepatan, (5) Tes *dribble* untuk mengukur kemampuan *dribbling*, (6) Tes ketepatan *passing* untuk mengukur kemampuan *passing*, (7) Tes *shooting* untuk mengukur kemampuan *shooting*. Data yang diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Daya ledak otot tungkai masuk dalam kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 52 cm. (2) Daya ledak otot lengan masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,98 m. (3) Kelincahan masuk dalam kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 24,34 detik. (4) Kecepatan masuk dalam kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,91 detik. (5) *Dribbling* masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 13,74. (6) *Passing* masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 37,17. (7) *Shooting* masuk dalam kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 3,42.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket And One Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Departemen Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Departemen Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd, Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd, Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama

penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Departemen Kepelatihan tahun 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. Teknik Dasar Bolabasket	13
3. Kemampuan Fisik	28
B. Penelitian Relevan	40
C. Kerangka Konseptual	41
D. Pertanyaan Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian	47
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Prosedur Penelitian.....	59

G. Teknik Analisis data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	63
B. Hasil Penelitian	64
C. Pembahasan.....	77
D. Keterbatasan Penelitian.....	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	47
Tabel 2. Norma Standarisasi <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	50
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Vertical Jump Test</i>	52
Tabel 4. Norma Tes Lari 30 Meter (<i>Sprint</i>).....	53
Tabel 5. Norma Standarisasi Tes <i>Shuttle Run</i> (4 X 10 Meter)	55
Tabel 6. Daftar Nama Tenaga Pembantu.....	61
Tabel 7. Distribusi Data Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang	63
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	65
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan.....	67
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	70
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data <i>Dribbling</i>	72
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data <i>Passing</i>	74
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data <i>Shooting</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Chest Pass</i>	16
Gambar 2. Teknik <i>Bounce Pass</i>	18
Gambar 3. Teknik <i>Overhead Pass</i>	19
Gambar 4. Menggiring Tinggi dan Menggiring Rendah	22
Gambar 5. Tembakan Satu Tangan (<i>One Hand Set Shoot</i>)	24
Gambar 6. Tembakan Sambil Melompat (<i>Jump Shoot</i>)	25
Gambar 7. Tembakan Mengait (<i>Hoot Shoot</i>)	26
Gambar 8. Tembakan Melayang (<i>Lay Up Shoot</i>).....	27
Gambar 9. Tembakan Dua Tangan (<i>Two Hand Set Shoot</i>)	27
Gambar 10. Kerangka Konseptual.....	42
Gambar 11. <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	50
Gambar 12. <i>Vertical Jump</i>	52
Gambar 13. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari (<i>Sprint</i>) 30 Meter	53
Gambar 14. Bentuk Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i> (4 X 10 Meter).....	55
Gambar 15. Instrumen Menggiring Bola.....	56
Gambar 16. Daerah Sasaran Tes <i>Passing</i>	58
Gambar 17. Tempat Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	59
Gambar 18. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	66
Gambar 19. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Lengan	68
Gambar 20. Histogram Batang Data Kelincahan	69
Gambar 21. Histogram Batang Data Kecepatan.....	71
Gambar 22. Histogram Batang Data <i>Dribbling</i>	73
Gambar 23. Histogram Batang Data <i>Passing</i>	75
Gambar 24. Histogram Batang Data <i>Shooting</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

Lampiran 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang.....	95
Lampiran 2. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang.....	96
Lampiran 3. Data Kelincahan Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang	97
Lampiran 4. Data Kecepatan Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang	98
Lampiran 5. Data <i>Dribbling</i> Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang.	99
Lampiran 6. Data <i>Passing</i> Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang....	100
Lampiran 7. Data <i>Shooting</i> Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang ..	101

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari suatu bentuk aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk dan melatih jasmani dan rohani yang sehat dan berkualitas bagi manusia itu sendiri. Sampai saat ini olahraga masih memberikan kontribusi yang positif dan benar-benar nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Disamping itu olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Dalam Undang-undang No. 3 tahun (2005) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 1 butir 13 disebutkan bahwa “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan Undang-undang di atas dapat diartikan bahwa olahraga yang memberikan pembinaan dan pengembangan secara sistematis terhadap olahragawan dan di aplikasikan melalui berbagai macam kompetisi berbagai tingkat level, baik itu secara resmi maupun nonresmi dengan tujuan untuk mencapai suatu prestasi yang dikatakan sebagai olahraga prestasi. Menurut (Setiawan, Sodikoen, & Syahara, 2018:15) “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang

dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan teknologi”.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, ”Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kemampuan fisik.

Bolabasket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga *aerobic-based anaerobic* dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Malik, 2019:80). Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bolabasket baik yang dikelola secara amatir maupun profesional.

Untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Karena semakin baik seorang pemain Bolabasket dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai prestasi yang baik.

Kemampuan adalah suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bolabasket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan kemampuan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi tiga, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak.

Lebih lanjut, Irawadi (2011:3) mengemukakan, "kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kemampuan fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolabasket, artinya olahraga bolabasket juga

membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Ford, et. al. (2011) faktor internal atlet meliputi kesehatan fisik dan mental yang baik yang berada pada diri atlet itu sendiri. Kesehatan itu meliputi: bentuk tubuh, kondisi fisik, penguasaan teknik. Sedangkan kondisi mental meliputi: aspek kejiwaan, kondisi fisik semangat yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: pelatih, organisasi, sarana dan prasarana, pembinaan prestasi, lingkungan dan kompetisi.

Pada penelitian ini peneliti melakukan proses pengamatan pada tanggal 29 Juli 2022 di lapangan basket Kampus UNP Kota Padang. Peneliti melakukan observasi di saat game latihan. Dalam game tersebut terlihat banyak atlet yang sudah kelelahan di lima menit pertama sehingga membuat atlet banyak melakukan kesalahan sendiri yang membuat kerja sama tim tidak berjalan dengan baik. Atlet banyak melakukan kesalahan seperti *dribble* yang kurang terkontrol yang membuat bola sering lepas dari tangan, kemudian atlet juga sering melakukan *passing* yang tidak akurat sehingga bola yang di *passing* mudah untuk dicuri oleh tim lawan dan atlet juga melakukan kesalahan pada saat *shooting*, terlihat dari atlet saat melakukan *shooting* banyak yang tidak tepat sasaran dan terkadang tidak mampu melakukan *shooting* karena faktor kelelahan. Dari hasil game di atas bisa di simpulkan bahwa di dalam game tersebut atlet memiliki masalah kemampuan fisik dan teknik dasar yang masih kurang baik.

Berdasarkan kenyataan yang peneliti temukan di lapangan seperti yang telah diuraikan, maka penulis beranggapan bahwa belum berprestasinya atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang antara lain disebabkan belum memiliki kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar bolabasket dengan baik, padahal kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar ini sangat berkaitan satu sama lain, karena jika kemampuan fisik kurang baik maka kemampuan teknik dasar atlet akan menjadi tidak maksimal. Sehingga bisa dikatakan bahwa kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar sangat penting bagi pemain bolabasket. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian tentang “**Kemampuan Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Klub And One Kota Padang**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka ada beberapa identifikasi masalah yang akan dikemukakan sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik antara lain :
 - a) Teknik dasar menggiring (*dribbling*)
 - b) Teknik dasar mengoper (*passing*)
 - c) Teknik dasar menembak (*shooting*)
2. Kemampuan fisik antara lain :
 - a) Daya ledak otot tungkai
 - b) Kekuatan otot lengan
 - c) Kelincahan
 - d) Kecepatan

3. Kemampuan mental antara lain :

- a) Aspek kejiwaan
- b) Motivasi dan keinginan
- c) Semangat yang tinggi

4. Penguasaan Taktik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang peneliti temukan dilapangan, dan mengingat banyaknya masalah dan terbatasnya waktu, dana dan lainnya serta untuk lebih terarahnya penelitian ini maka pembatasan masalah nya adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik yang meliputi :

- a) Daya ledak otot tungkai
- b) Kekuatan otot lengan
- c) Kelincahan
- d) Kecepatan

2. Kemampuan teknik dasar yang meliputi :

- a) Teknik dasar menggiring (*dribbling*)
- b) Teknik dasar mengoper (*passing*)
- c) Teknik dasar menembak (*shooting*)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan *dribbling* yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan *passing* yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
5. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
6. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?
7. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik Kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat tingkat kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.
2. Untuk melihat tingkat kemampuan *passing* yang dimiliki oleh atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.
3. Untuk melihat tingkat kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.

4. Untuk melihat tingkat kemampuan fisik Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.
5. Untuk melihat tingkat kemampuan fisik Kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.
6. Untuk melihat tingkat kemampuan fisik Kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.
7. Untuk melihat tingkat kemampuan fisik Kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket di Klub And One Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan serta tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka manfaat penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis, sebagai penunjang bagi peneliti dalam melakukan berbagai kegiatan serta sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai masukan untuk pelatih, dalam memberikan latihan teknik dasar dan kemampuan fisik bolabasket.
3. Sebagai gambaran tentang kemampuan teknik dasar dan kemampuan fisik bolabasket bagi pemain yang nantinya dapat ditingkatkan lagi.
4. Sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti.