

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN  
BOLABASKET EKSTRAKURIKULER PUTRA  
SMA NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
DEDEK AFRIZAL  
NIM : 16086130/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket Tim Ekstrakurikuler Putra Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai

**Nama** : Dedek Afrizal

**NIM** : 16086130/2016

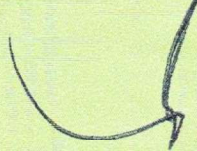
**Program Studi** : Penjaskesrek

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

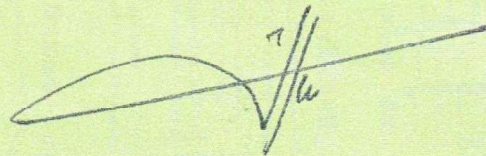
Padang, Maret 2021

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 19591231 198803 1 019



**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Dedek Afrizal  
NIM : 16086130/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

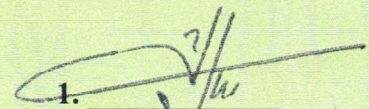
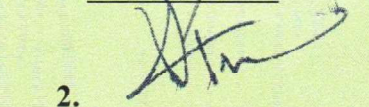
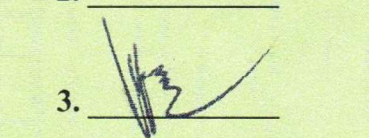
**Tinjauan Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket Tim Ekstrakurikuler  
Putra Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai**

**Padang, Maret 2021**

**Tim Penguji**

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket Tim Ekstrakurikuler Putra Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan



**Dedek Afrizal**  
**NIM. 16086130**

## ABSTRAK

### **Dedek Afrizal. 2021 “Tinjauan Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket Tim Ekstrakurikuler Putra Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh tim ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Sungai Rumbai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolabasket tim ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2021 di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) tes kemampuan passing dengan menggunakan tes chest pass kedinding, 2) tes kemampuan dribbling menggunakan tes kemampuan dribbling, 3) tes kemampuan shooting dengan menggunakan tes shooting ke ring basket. Teknik analisis data menggunakan analisis uji statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Rata-rata kemampuan teknik dasar *Passing* Bolabasket tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sungai Rumbai berada pada kategori sedang. 2) Rata-rata kemampuan teknik dasar *dribbling* Bolabasket tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sungai Rumbai berada pada kategori sedang. 3) Rata-rata kemampuan teknik dasar *shooting* Bolabasket tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sungai Rumbai berada pada kategori sedang. Dan 4) Rata-rata kemampuan teknik dasar Bolabasket tim ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sungai Rumbai berada pada kategori sedang.

**Kata kunci: Teknik Dasar, Bolabasket**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket Tim Ekstrakurikuler Putra Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayahdan dan ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Sungai Rumbai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.
8. Pelatih atau guru olahragara SMA Negeri 1 Sungai Rumbai yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Februari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Sejarah Bolabasket .....	8
2. Teknik Dasar Bolabasket .....	9
3. Teknik melempar dan menangkap bola ( <i>Passing</i> ) .....	11
4. Teknik menggiring ( <i>dribbling</i> ) .....	16
5. Teknik tembakan ( <i>shooting</i> ) .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Defenisi Operasional.....	26



F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Instrumen Penelitian.....	27
H. Prosedur Penelitian.....	31
I. Teknis Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil penelitian.....	33
1. Kemampuan Teknik <i>Passing</i> .....	33
2. Kemampuan Teknik <i>Dribbling</i> .....	35
3. Kemampuan Teknik <i>Shooting</i> .....	37
4. Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket.....	38
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Norma Penilaian <i>Passing, Dribble, Shooting</i> .....	32
4. Norma Nilai Tes Kemampuan Bermain Bola Basket .....	32
5. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar <i>Passing</i> Bolabasket Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai .....	34
6. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bolabasket Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai .....	35
7. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar <i>Shooting</i> Bolabasket Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai .....	37
8. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Bolabasket Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik melempar bola di depan dada (chest pass).....	13
2. <i>Bounce pass</i> operan pantul.....	14
3. Mengoper dari atas kepala ( <i>Overhead pass</i> ) .....	15
4. <i>Baseball pass</i> (operan baseball).....	16
5. Menggiring rendah .....	18
6. Menggiring tinggi .....	18
7. Menembak dengan satu tangan ( <i>one hand set shoot</i> ).....	19
8. Tembakan menggunakan dua tangan .....	20
9. Tembakan lay up .....	21
10. Kerangka Konseptual .....	23
11. Daerah sasaran trespassing.....	28
12. Rute Dribbling.....	29
13. Tes Shooting .....	31
14. Histogram Frekuensi Teknik Dasar <i>Passing</i> Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.....	35
15. Histogram Frekuensi Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Tim Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.....	36
16. Histogram Frekuensi Teknik Dasar <i>Shooting</i> Tim ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.....	38
17. Histogram Frekuensi Teknik Dasar <i>Shooting</i> Tim Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai.....	40



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga yang populer diseluruh dunia. Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bolabasket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bolabasket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan.

Dalam pelaksanaannya permainan bola basket mempunyai bermacam-macam tujuan diantaranya, sebagai alat bersosialisasi, alat untuk peningkatan kualitas kesehatan seseorang, sebagai olahraga pendidikan, dan tak yang kalah pentingnya tujuan permainan bola basket ini adalah sebagai olahraga prestasi. Hal ini dapat dilihat pada undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.”

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasasi yang optimal khususnya olahraga bolabasket. Pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Upaya pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi

harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-farktor yang mendukung. Ada dua faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, motifasi, dan keterampilan, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, dan lingkungan. Salah satu faktor yang sangat penting dan harus bisa dilakukan disaat bertanding yaitu keterampilan. Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket . Menurut Fardi (1999:24) kemampuan teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : (1) Teknik *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan cara menggiring bola dengan tangan dan bola dipantulkan ke lantai. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola, (2) teknik *passing* adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Mengoper kepada teman satu tim untuk mempercepat pergerakan ke daerah lawan atau ring lawan. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke keranjang, (3) teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan

setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bola basket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton, (4) teknik *rebound* adalah salah satu bagian penting dari permainan. Rebound yaitu berusaha mengambil bola pada saat bola gagal masuk ring dari teman satu tim maupun tim lawan agar dikuasai. Setiap rebound yang didapatkan pemain memberikan kesempatan bagi timnya untuk mendapatkan angka. Perbedaan rebound antara 2 tim menjadi penting karena hampir dari setengah jumlah tembakan gagal masuk, (5) Teknik *catcing* adalah teknik menerima bola di saat ada yang melakukan *passing* kepada kita dari teman satu tim, dan (6) Teknik pivot adalah gerakan kaki yang bagus. Pemain bertahan harus mengantisipasi lawannya dengan menggerakkan kaki dan membentuk posisi menjaga yang sah di jalur lawannya

Teknik dasar perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan *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 dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka, *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan, dan *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang. Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Pemain yang baru mengenal bagaimana cara bermain bolabasket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar. Hal ini dapat dilihat ketika



melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan gerakan dasar lainnya, dalam permainan hendaknya pelaksanaannya dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. SMAN 1 Sungai Rumbai salah satu sekolah favorit yang berada di kabupaten Dharmaraya karena memiliki banyak prestasi dibidang akademik dan non akademik. SMAN 1 Sungai Rumbai mempunyai team basket yang berprestasi di kabupaten maupun di provinsi, team basket SMAN 1 Sungai Rumbai memiliki prestasi mulai tahun 2015 yakni juara 1 antar pelajar ditingkat kabupaten dan pada tahun 2016 juara 3 pada turnamen antar sekolah tingkat provinsi yang diadakan di kabupaten sijunjung. Pada tahun 2018 sampai sekarang prestasi team basket SMAN 1 Sungai Rumbai akhir-akhir ini mulai menurun susah untuk mendapatkan juara pada turnamen bolabasket antar pelajar yang diadakan di tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi.

Berdasarkan pertandingan yang dibuktikan antara SMAN 1 Sungai Rumbai melawan SMAN 1 Pulau Punjung. SMAN 1 Sungai Rumbai melakukan berbagai kesalahan seperti : kesalahan passing pada teman satu tim, bola mudah direbut oleh lawan, dan ketika saat melakukan shooting banyak bola yang tidak masuk kedalam ring. Sehingga tim yang diharapkan untuk menang harus kalah karna tidak berhasil memenangkan pertandingan tersebut. Berdasarkan kenyataan yang terjadi penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar bola basket SMA N 1 Sungai Rumbai .ini merupakan tantangan bagi penulis untuk mengetahui penyebab tinggi rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan teknik tersebut. Penelitian ini dirasa sangat penting agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat

kemampuan atlet dalam melakukan teknik *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam bermain bolabasket. Setelah dapat mengetahuinya maka para atlet tersebut dapat di bina dan di bimbing. Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti tentang "Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Putra SMAN 1 Sungai Rumbai". Untuk ini akan di coba di ungkapkan melalui penelitian, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan demi kemajuan pendidikan di masa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasi beberapa variabel diduga memberi pengaruh terhadap masalh penelitian ini, variabel-variabel tersebut adalah:

1. Teknik dasar *passing*
2. Teknik dasar *dribbling*
3. Teknik dasar *shooting*
4. Teknik dasar *rebounding*
5. Teknik dasar *screening*
6. Teknik dasar pertahanan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dengan mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap program dan keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar *passing* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai.
2. Kemampuan teknik dasar *dribbling* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai.
3. Kemampuan teknik dasar *shooting* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana Kemampuan teknik dasar *passing* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai ?
2. Bagaimana Kemampuan teknik dasar *dribbling* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai ?
3. Bagaimana Kemampuan teknik dasar *shooting* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah adalah:

1. Untuk mengetahui Kemampuan teknik dasar *passing* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai
2. Untuk mengetahui Kemampuan teknik dasar *dribbling* pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai



3. Untuk mengetahui Kemampuan teknik dasar shooting pada pemain bolabasket SMAN 1 Sungai Rumbai

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan dan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain bolabasket
3. Sebagai pengembangan ilmu keolahragaan, Khususnya pada cabang olahraga basket.
4. Mahasiswa FIK UNP, dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Pemain bolabasket sebagai bahan masukan dalam meningkatkan teknik dasar bolabasket.