

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA SMA N 1 KECAMATAN GUGUAK  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



**Oleh:**

**WINDO JUNAIDI  
NIM: 17089246/2017**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket  
Siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima  
Puluh Kota

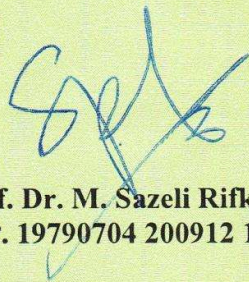
**Nama** : Windo Junaidi  
**Nim/BP** : 17089246/2017  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, Agustus 2023**

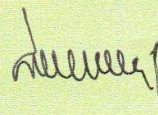
**Disetujui Oleh:**

**Kepala Departemen**

**Pembimbing**



**Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 200912 1 004**



**Prof. Dr. Guril, M.Pd**  
**NIP. 19580816 198603 1 004**



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

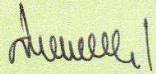
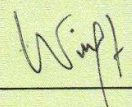

Nama : Windo Junaidi

NIM : 17089246/2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA N 1  
Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota

Padang, Agustus 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Guril, M.Pd	1. 
2. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA N 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota” 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 2023  
Yang membuat pernyataan



Windo Junaidi  
17089246/2017

## ABSTRAK

### **Windo Junaidi (2022): Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap ketampilan dasar bermain bola basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain bola basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 pemain bola basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak. Dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran *AAHPERD Basketball Test*.

Hasil penelitian Pemain Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguak menunjukkan (1) Tingkat keteampilan dasar pemain basket laki-laki 200,00 dengan kategori cukup, dan pada tingkat keterampilan dasar pemain basket perempuan adalah 200,00 dengan kategori cukup. (2) Kemampuan *dribbling* pemain bola basket laki-laki dengan rata-rata 12,67 dengan kategori cukup, dan pada kemampuan *dribbling* pemain bola basket perempuan dengan rata-rata 13,30 dengan kategori cukup. (3) Kemampuan *shooting* pemain bola basket laki-laki dengan rata-rata 8,08 dengan kategori cukup, dan kemampuan *shooting* pemain bola basket perempuan dengan rata-rata 6,6 dengan kategori cukup. (4) Kemampuan *passing* pemain bola basket laki-laki dengan rata-rata 26,83 dengan kategori cukup, dan kemampuan *passing* pemain bola basket perempuan dengan rata-rata 23,25 dengan kategori cukup. (5) Kemampuan *Defense* pemain bola basket laki-laki dengan rata-rata 12,45 dengan kategori cukup, dan kemampuan *defanse* pemain bola basket perempuan 17,49 dengan kategori cukup.

***Kata kunci: keterampilan teknik permainan, bola basket.***



## ABSTRACT

### **Windo Junaidi (2022): Basic Technical Skills in Basketball for SMA N 1 Students, Guguak District, Lima Puluh Kota Regency**

This study aims to reveal the basic skills of playing basketball for students of SMA N 1 Guguak District.

This type of research is descriptive. The population of this study were basketball players from SMA N 1 District of Guguak, Lima Puluh Kota Regency. The sample of this study was 30 basketball players from SMA N 1 Guguak District. By using purposive sampling. The method used in this research is data collection using the AAHPERD Basketball Test and measurements.

The results of the research on Basketball Players at SMA N 1 Guguak District showed 1) The basic skill level of male basketball players was 200.00 in the sufficient category, and the basic skill level of female basketball players was 200.00 in the sufficient category. 2) The dribbling ability of male basketball players with an average of 12.67 in the moderate category, and the dribbling ability of female basketball players with an average of 13.30 in the sufficient category. 3) The shooting ability of male basketball players with an average of 8.08 in the sufficient category, and the shooting ability of female basketball players with an average of 6.6 in the sufficient category. 4) The passing ability of male basketball players with an average of 26.83 in the sufficient category, and the passing ability of female basketball players with an average of 23.25 in the sufficient category. 5) Defense ability of male basketball players with an average of 12.45 with sufficient category, and defensive ability of female basketball players 17.49 with sufficient category.

**Keywords: game technical skills, basketball.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Siswa SMA N 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai Pembimbing Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd dan bapak Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or. selaku penguji yang telah memberikan arahan koreksi dan nasehat selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Teristimewa kepada kedua orang tua Bapak Nusirwan dan Ibu Sasrawiarti yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh rekan rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi 2017 yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan pembaca untuk menyemurnakan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini bermamfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Padang, 21 Februari 2022  
Penulis

Windo Junaidi  
Nim. 17089246

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Bola Basket.....	6
2. Karakteristik Bola Basket .....	7
3. Teknik Dasar Bermain Bola Basket.....	11
B. Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan waktu penelitian .....	27
C. Populasi dan sampel penelitian .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	28
D. Definisi perasional Variabel.....	28
E. Teknik PengumpulanData .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	35

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hail Penelitian.....37

    1. Hasil pengolahan dan keseluruhan.....38

    2. Hasil Pengolahan *Dribbling*.....39

B. Pembahasan.....48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....55

B. Saran.....57

**DAFTAR PUSTAKA... 59**

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat digemari dikalangan masyarakat yang bertujuan untuk membentuk kebugaran jasmani dan rohani yang sehat. Aktivitas olahraga telah memberikan kontribusi yang positif untuk memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan prestasi bangsa pada saat melaksanakan kompetisi yang ada didaerah, provinsi, nasional maupun internasional.

Dalam UUD RI tahun 2005 No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selanjutnya dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bola basket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bola basket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang di bayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung, faktor ada

dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani didalamnya. Permainan bola basket menurut Sucipto, dkk (2010:4) adalah permainan yang dimainkan dengan tangan, dalam arti bola selalu dimainkan dari tangan ke tangan bermain dalam satu regu.

Memainkan bola basket seseorang dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat dan akurat pada posisinya masing-masing. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang terdapat dalam pembelajaran bola basket dikutip dalam buku siswa kurikulum 2013 antara lain, Prinsip dasar melempar dan menangkap bola (*passing and catching*), Prinsip menggiring bola (*dribbling*), Prinsip menembak bola (*shooting*), Prinsip gerakan berporos (*pivot*), Prinsip (*layup*), Prinsip melayang (*Rebound*).

Penguasaan teknik dasar pemain bola basket diutamakan dalam rangka mencapai prestasi yang optimal. *Mendribble* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket, disamping teknik-teknik lain seperti melempar dan menangkap, menembak (*shooting*), merebut bola, dan gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan (*pivot*).

Setelah seorang pemain memahami keahlian penguasaan bola, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang



penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Karena apabila seorang pemain itu sudah menguasai teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* dengan baik, maka pemain tersebut dengan mudah menguasai bola dan mampu menciptakan point dalam bermain.

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika melakukan observasi di tim basket SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, saya dan pelatih berbincang bersama mengenai teknik dasar permainan bola basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan observasi di atas peneliti melihat siswa melakukan latihan dan terlihat masih kurangnya keterampilan teknik dasar seperti: *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *defense* untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang teknik dasar Bola Basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak. Dengan adanya penelitian ini tentu dapat diungkap tentang teknik dasar permainan Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguak, penelitian ini sebagai informasi untuk permainan Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguak dimasa yang akan datang

Sodikun (2011:48) mengatakan pada permainan Bola Basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik, apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seseorang pemain maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini antara lain:

1. Seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan.
2. Kemampuan *dribbling* yang masih rendah
3. Kemampuan *shooting* yang masih rendah
4. Kemampuan *passing* yang masih rendah.
5. Kemampuan *defense* yang masih rendah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti ingin membatasi masalah pada: Menganalisis tentang keterampilan teknik dasar permainan bola basket siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, yang berkenaan tentang kemampuan *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *defense*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan, maka rumusan masalah adalah :

1. Bagaimana kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak ?.
2. Bagaimana kemampuan *shooting* yang dimiliki siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak ?.
3. Bagaimana kemampuan *passing* yang dimiliki siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak ?.

4. Bagaimana kemampuan *defense* yang dimiliki siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak ?.

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

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan diatas maka rumusan masalah adalah:

1. Untuk mengungkap kemampuan *dribbling* siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak.
2. Untuk mengungkap kemampuan *shooting* siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak.
3. Untuk mengungkap kemampuan *passing* siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak.
4. Untuk mengungkap kemampuan *defense* siswa SMA N 1 Kecamatan Guguak.

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

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Sebagai pedoman bagi pembina olahraga dan pelatih khususnya olahraga bola basket pada SMA N 1 Kecamatan Guguak.
2. Sebagai pedoman bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola basket.
3. Dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.