

**TINJAUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLABASKET KLUB BATAVIA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**OLEH :
YULHAM HIDAYAT
1303436/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

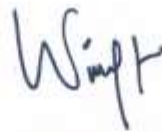
**Judul Skripsi : Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub
Batavia Kota Padang**

Nama : Yulhan Hidayat
Nim : 1303436/2013
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Oktober 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing



Windo Wiria Dinata, M.Pd
NIP.19900909 201803 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Fazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

ABSTRAK

Yulham Hidayat(2019): Tinjauan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya teknik dasar atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang berkenaan dengan *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang ikut dan masih aktif menjalani latihan yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Klub Batavia Kota Padang yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 15 Putra dan 15 Putri. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur teknik dasar atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang meliputi *passing* diukur dengan tes melempar dan menangkap bola, *dribbling* diukur dengan tes menggiring bola, dan *shooting* diukur dengan tes memasukkan bola kekeranjang basket. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ; “Rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang yang terdiri dari *passing*, *dribbling* dan *shooting* dikategorikan “cukup” dengan nilai : 1) Untuk atlet Putra, pada kategori “baik” terdapat 5 orang (33%), pada kategori “cukup” terdapat 6 orang (40%) pada kategori kurang terdapat 4 orang (27%) dan tidak ada pada kategori sangat baik dan sangat kurang, 2) Untuk atlet Putri, pada kategori “sangat baik” terdapat 1 orang (7%), pada kategori “baik” terdapat 4 orang (27%), pada kategori “cukup” terdapat 4 orang (27%), pada kategori kurang terdapat 6 orang (40%) dan tidak ada pada kategori sangat kurang.”

Kata Kunci : Teknik Dasar, Bolabasket, Klub Batavia

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul **“Tinjauan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang”**. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

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 pembuatan 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. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

- 1) Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.

- 2) Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 3) Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
- 4) Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
- 5) Dosen penguji, Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd dan Bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or, yang telah memberikan kritik dan sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
- 6) Seluruh bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2020

Peneliti

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	6
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Bolabasket	8
2. Kondisi Fisik.....	24
3. Prinsip-Prinsip Latihan	33
4. Karakteristik Klub Batavia Kota Padang.....	34
B. Penelitian Relavan.....	35
C. Kerangka Konseptual	37
D. Pertanyaan Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
C. Defenisi Operasional.....	39

D. Populasi Dan Sampel	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknis Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	47
B. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.. ..	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	41
2. Skala 5.....	46
3. Distribusi Data Teknik Dasar Pada Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang	48
4. Distribusi Data Teknik Dasar Pada Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang	48
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	49
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	50
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang Tahun.....	52
8. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang	53
9. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	55
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	56
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	57
12. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang	59

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Low or Control dribble</i>	14
2. <i>High or speed dribble</i>	15
3. <i>Crossover dribble</i>	15
4. <i>Behind the back dribble</i>	16
5. <i>Between the legs dribble</i>	16
6. <i>Reserve dribble</i>	17
7. <i>Two Handed Chest Pass</i>	17
8. <i>Two Handed Overhead Pass</i>	18
9. <i>One Hand Baseball Pass</i>	19
10. <i>One Hand (Push) Pass</i>	19
11. <i>Behind The Back Pass</i>	20
12. <i>Set Shoot</i>	20
13. <i>Lay-Up Shoot</i>	21
14. <i>Underhead Shoot</i>	21
15. <i>Jump Shoot</i>	22
16. <i>Hook Shoot</i>	22
17. <i>Dunking</i>	23
18. <i>Reverse Lay-Up Shoot</i>	24
19. <i>Tapping</i>	24
20. Kerangka Konseptual.....	38
21. Bidang Sasaran Pada Tes melempar dan menangkap bola.....	43
22. Skema Tes Mengiiring Bola	44
23. Perkenaan Bolabasket Pada Papan.....	45
24. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang	50
25. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang	51
26. Histogram Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang	53

27. Histogram Teknik Dasar Atlet Putra bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	54
28. Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang	55
29. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang	57
30. Histogram Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang	58
31. Histogram Teknik Dasar Atlet Putri bolabasket Klub Batavia Kota Padang.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Untuk Sampel Putra	68
2. Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang Untuk Sampel Putri	71
3. Data <i>T-Score</i>	74
4. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia itu terdiri dari jasmani dan rohani yang menyatu secara kuat dan utuh. Untuk mencapai keseimbangan tersebut dapat dibina dan dikembangkan melalui kegiatan olahraga yang di arahkan kepada pembentukan fisik yang sehat dan mental yang berkualitas tinggi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga itu sendiri adalah setiap orang atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, pembina olahraga dan tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa dijumpai di klub dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII ketentuan umum pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga.

Dalam buku undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional juga dijelaskan bahwa “olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Maksudnya adalah peningkatan kemampuan dan potensi setiap olahragawan sesuai cabang olahraga masing-masing guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu permainan bolabasket, bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Mencapai prestasi dalam olahraga bolabasket tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2012:23) “menyatakan bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Permainan bolabasket seutuhnya adalah permainan tim dengan lima pemain yang mengkombinasikan gerakan teknik dasar menggerakkan bola secara efektif. Ada 3 teknik dasar menggerakkan bola dalam permainan bolabasket, yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Menurut Fardi (1999: 35), “*shooting* merupakan cara atau usaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang atau ring lawan”. “*Dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain.

Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola. Mengoper bola adalah cara tercepat atau efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman satu tim yang berada pada posisi bebas dekat keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola kekeranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bolabasket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat permainan bolabasket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton”. (Hartyani, 2006:18)

Seorang atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk meraih prestasi yang maksimal. Menurut Bafirman (2010:4), dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya.

Adapun menurut Baley dan Rodahl dalam Bafirman (2014:4) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan darimasing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga bolabasket hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam satu pertandingan bolabasket.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang seperti dijelaskan sebelumnya bukan merupakan pekerjaan yang mudah, melainkan dilalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub bolabasket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klub yang melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bolabasket pada usia dini. Provinsi Sumatera Barat khususnya di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota padang, salah satunya Klub Batavia Kota Padang merupakan salah satu klub bolabasket dari sekian banyak klub bolabasket yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang.

Klub bolabasket Batavia Kota Padang berlatih dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu yaitu pada hari senin, rabu, sabtu dan minggu. Pemain yang berlatih di Klub bolabasket Batavia Kota Padang adalah pemain dengan usia berkisar 15-23 tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket Batavia Kota Padang yang pernah diperoleh yaitu,

kejuaraan Invitasi Bolabasket kelompok umur (K.U) 20 tahun putra dan putri di Sijunjung pada tahun 2015 putra tidak memperoleh juara dan putri memperoleh juara 3, kejuaraan Pekan Olahraga Kota di Kota Padang kelompok umur (K.U) 19 tahun 2015 putra tidak memperoleh medali dan putri memperoleh medali perak, kejuaraan Bupati Cup di Kabupaten Muko-Muko tahun 2016 putra memperoleh juara 1, kejuaraan P-Thon Cup di Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2017 putra memperoleh juara 1. Piala Walikota Solok di Kota Solok memperoleh juara 1 untuk putri dan untuk tahun 2018 tidak ada prestasi.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan dan hasil wawancara dengan pelatih Klub Batavia Kota Padang yaitu Hasanul Fadli, prestasi klub Batavia Kota Padang mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, diduga terdapat masalah pada teknik dasar yang mempengaruhi performa di lapangan, selanjutnya program latihan yang diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik belum tepat dan motivasi berprestasi dari atlet yang masih kurang.

Adapun teknik dasar yang terdapat kendala pada saat pelaksanaannya pada atlet Klub Batavia Kota Padang yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Untuk *passing*, masih banyak kesulitan dalam melakukan *passing*, seperti *passing* yang dilakukan masih belum benar pada saat pelaksanaannya. Terdapat juga atlet melakukan *passing* di depan leher yang seharusnya dilaksanakan didepan dada.

Selanjutnya, kesalahan pada saat mengoper bola dengan cepat pada *fast break* dan mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk *shooting*. Untuk *dribbling*, terdapat kendala dalam melakukan *dribbling*, diantaranya memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fast break* untuk mencetak angka dan menembus penjagaan ke arah ring. Selanjutnya, untuk *shooting* juga terdapat kendala dalam pelaksanaannya, seperti sering tidak tepat sasaran dan tidak terukur pada saat *shooting* yang dilakukan atlet sehingga sulit untuk memperoleh angka.

Berdasarkan uraian diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi Klub Batavia Kota Padang Kota Padang, salah satunya dengan melakukan penelitian, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Tinjauan Teknik Dasar Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Prestasi bolabasket Klub Batavia Kota Padang menurun. dalam beberapa tahun terakhir.
2. Program latihan yang diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik belum tepat.
3. Terdapat kendala dalam melakukan teknik dasar bolabasket yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

4. Belum diketahuinya kemampuan teknik dasar bolabasket Klub Batavia Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti diamati dilapangan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada: “Tinjauan Teknik Dasar Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang yang berkaitan dengan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dirumuskan permasalahan yang ada yaitu:

1. Bagaimana kemampuan *passing* bolabasket Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang ?
2. Bagaimana kemampuan *dribbling* bolabasket Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang ?
3. Bagaimana kemampuan *shooting* Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang ?

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *passing* bolabasket Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *dribbling* bolabasket Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *shooting* bolabasket Atlet bolabasket Klub Batavia Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
3. Sebagai acuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan prestasi bolabasket.
4. Sebagai bahan pertimbangan pelatih bolabasket dalam peningkatan latihan.
5. Sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa: “Rata-rata teknik dasar bola basket yang dimiliki Atlet Putra dan Putri Klub Batavia Kota Padang yang terdiri dari *passing*, *dribbling* dan *shooting* dikategorikan “cukup” dengan nilai :

- 1) Untuk atlet Putra, pada kategori “baik” terdapat 5 orang (33%), pada kategori “cukup” terdapat 6 orang (40%) pada kategori kurang terdapat 4 orang (27%) dan tidak ada pada kategori sangat baik dan sangat kurang.
- 2) Untuk atlet Putri, pada kategori “sangat baik” terdapat 1 orang (7%), pada kategori “baik” terdapat 4 orang (27%), pada kategori “cukup” terdapat 4 orang (27%), pada kategori kurang terdapat 6 orang (40%) dan tidak ada pada kategori sangat kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan teknik dasar atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang untuk dapat memperhatikan kemampuan teknik dasar yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

2. Diharapkan pada atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting* melalui program-program latihan yang terstruktur, terencana dan terprogram.
3. Untuk atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang hendaknya agar lebih giat lagi dalam latihan dan di tambah diluar jam latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Klub Bolabasket di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arifin, Zainal. (2012). *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik dan Prosedur*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan kondisi Fisik*. Malang. Wineka Media.
- _____. (2010). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- _____. (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- _____. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media
- _____. (2014). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- Barlian, Eri (2016). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press
- Darsi, Helvi. (2016). Pengaruh dari gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terhadap keterampilan teknik dasar bola basket. Jurnal : Seminar Nasional Olahraga 2016. Program S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ. ISSN : 2549-2780
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK UNP
- Hartyani, Zollt. (2006). *Bola basket untuk semua*. Jakarta. FIBA.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta : Depdiknas.
- Madri, M. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. UPI : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan