

**TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK
PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 4 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepeatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**ALFARAZI
NIM. 20087087**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
DAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET
PUTRA SMA NEGERI 4 BUKITTINGGI**

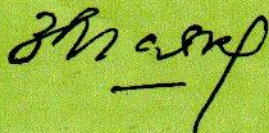
**Nama : Alfarazi
NIM : 20087087
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2025

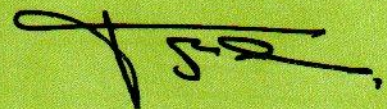
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfarazi

NIM : 20087087

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 4 BUKITTINGGI

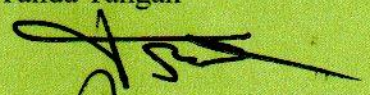
Padang, Februari 2025

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS

Tanda Tangan

1.



2.



3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pemain BolaBasket Putra SMA Negeri 4 Bukittinggi “**, adalah hasil 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 sebenarnya 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, Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Alfarazi

NIM. 20087087

ABSTRAK

Alfarazi. 2025. "Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar dan kondisi fisik Pemain BolaBasket Putra SMA Negeri 4 Bukittinggi". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik bolabasket pemain putra SMA negeri 4 Bukittinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik bolabasket pemain putra Sma Negeri 4 Bukittinggi.

Jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi, yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini keterampilan dan kondisi fisik bolabasket dengan teknik dasar yaitu, *passing*, *dribbling*, *shooting* dan kondisi fisik kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa : (1) Keterampilan teknik dasar pemain bolabasket putra SMA Negeri 4 Bukittinggi dalam kategori sedang yang meliputi, keterampilan teknik dasar *passing* dalam kondisi cukup, keterampilan teknik dasar *shooting* dalam kategori cukup dan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam kategori cukup. (2) Tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMA Negeri 4 Bukittinggi dalam kategori cukup yang meliputi, tingkat kecepatan dalam kategori kurang, tingkat kelincahan dalam kategori kurang, tingkat daya tahan aerobik dalam kategori kurang, tingkat daya ledak otot lengan dalam kategori baik dan tingkat daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang

Kata Kunci : Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “ Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pemain Basket SMA Negeri 4 Bukittinggi”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata satu pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 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 kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M. Kes., AIFO sebagai Ketua Departemen Kepelatihan. yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga saya dapat berkuliah dengan baik.
3. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, Ms dan Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku dosen Kontributor yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga,

fikiran, dan kesabaran untuk memberikan peneliti masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada kakak saya Nailatul Fadillah dan adik saya Aulia Wulan yang telah memberikan saran, motivasi dan dorongan semangat kepada saya dan selalu mendoakan saya selama Pendidikan.
6. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Departemen Kepeleatihan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini,karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, 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 proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya,serta bermanfaat bagi yang membaca

Padang Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat BolaBasket.....	10
2. Teknik Dasar BolaBasket.....	12
a. <i>Passing</i>	14
b. <i>Shooting</i>	16
c. <i>Dribbling</i>	19
3. Kondisi Fisik BolaBasket.....	21
a. Daya Tahan Aerobik.....	22
b. Kelincahan.....	25
c. Kecepatan	28
d. Daya ledak otot lengan	30
e. Daya ledak otot tungkai.....	32
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	41

D. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	55
B. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian	42
Tabel 2 Norma Penilaian <i>Passing</i>	44
Tabel 3 Norma Penilaian <i>Dribble</i>	45
Tabel 4 Data Normatif dari Tes 30 Meter	47
Tabel 5 <i>Illonios agility run</i>	48
Tabel 6 <i>Multistage fitness</i>	50
Tabel 7 Norma Penilaian <i>two-Hand Medicine Ball Put (Jarak)</i>	51
Tabel 8 Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	53
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar <i>shooting</i>	55
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar <i>dribbling</i>	56
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar <i>passing</i>	57
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket	59
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Kcepatan	60
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Kelincahan	61
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik	62
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Daya ledak otot lengan	63
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai	65
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Bolabasket.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan tes lempar tangkap bola	44
Gambar.2 Lapangan tes menggiring bola basket.....	45
Gambar 3 Lapangan tes menembak	46
Gambar 4 Pelaksanaan Tes <i>Illinois Agility Run</i>	48
Gambar 5 lintasan <i>multistage fitness</i>	49
Gambar 6 Tes <i>two hand medicine ball put</i>	51
Gambar 7 Gerakan <i>standing board jump</i>	52
Gambar 8 Histogram Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i>	56
Gambar 9 Histogram Keterampilan Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	57
Gambar 10 Histogram Keterampilan Teknik Dasar <i>Shooting</i>	58
Gambar 11 Histogram Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket.....	59
Gambar 12 Histogram Kecepatan	61
Gambar 13 Histogram Kelincahan.....	62
Gambar 14 Histogram daya tahan aerobik.....	63
Gambar 15 Histogram daya ledak otot lengan.....	64
Gambar 16 Histogram daya ledak otot tungkai	65
Gambar 17 Histogram Kondisi Fisik	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Teknik Dasar <i>Passing</i>	75
Lampiran 2 Data Mentah Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	76
Lampiran 3 Data Mentah Teknik Dasar <i>Shooting</i>	77
Lampiran 4 Tabulasi Data Teknik Dasar <i>Passing</i>	78
Lampiran 5 Tabulasi Data Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	79
Lampiran 6 Tabulasi Data Teknik Dasar <i>Shooting</i>	80
Lampiran 7 Tabulasi Data Keterampilan Teknik Dasar	81
Lampiran 8 Tabulasi Data Keterampilan Teknik Dasar dengan T-Score	82
Lampiran 9 Data Mentah Kecepatan.....	83
Lampiran 10 Data Mentah Kelincahan	84
Lampiran 11 Data Mentah Daya tahan aerobik	85
Lampiran 12 Data Mentah Daya ledak otot lengan.....	86
Lampiran 13 Data Mentah Daya ledak otot tungkai	87
Lampiran 14 Tabulasi Data Kecepatan	88
Lampiran 15 Tabulasi Data Kelincahan.....	89
Lampiran 16 Tabulasi Data Daya tahan aerobik.....	90
Lampiran 17 Tabulasi Data Daya ledak otot lengan.....	91
Lampiran 18 Tabulasi Data Daya ledak otot tungkai.....	92
Lampiran 19 Tabulasi Data Kondisi Fisik	93
Lampiran 20 Tabulasi Data Kondisi Fisik dengan T-Score.....	94
Lampiran 21 Dokumentasi penelitian	95
Lampiran 22 Surat izin penelitian	100
Lampiran 23 Surat balasan izin penelitian	102
Lampiran 24 Surat keterangan validasi alat	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu susunan gerakan yang terstruktur dan mempunyai arti dalam setiap gerakannya yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga tentu saja mempunyai peran yang penting dalam kehidupan kita sehari – hari, dengan seringnya kita berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi lebih bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak hanya itu, peran olahraga bukan hanya berkaitan dengan jasmani saja, olahraga juga berperan penting dalam aspek kehidupan bangsa yaitu ekonomi dan sosial budaya yang berkaitan dengan pembangunan nasional, ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional”.

Dalam pembangunan nasional Ilmu pengetahuan dan teknologi, mengalami kemajuan yang sangat pesat, kemajuan ini dirasakan semua bidang termasuk dengan olahraga. Salah satu olahraga yang mengalami kemajuan adalah bolabasket, kemajuan ini tidak terlepas dari meningkatnya peminat olahraga bolabasket dari tahun ketahun. Salah satu factor lainnya yaitu permainan bolabasket dapat dimainkan disegala usia baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa.

Sejarah permainan bolabasket berawal dari Negara Amerika Serikat, pada awalnya untuk menghilangkan kemalasan olahraga pada musim-musim dingin Dr.L. H Gullick, Sekretaris yang merupakan bagian pendidikan jasmani YMCA (*Young means christian Association*) Amerika serikat dan ketua pendidikan YMCA internasional, yang sekarang disebut *springfield college*, di Massachusetts menginginkan diciptakannya suatu permainan yang dapat dimainkan pada saat musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, menghindari permainan kasar. Dan ditemukanlah permainan bolabasket oleh James Naismith. Pada tahun 1891, untuk pertama kalinya dimainkan, dan ternyata diterima dengan sangat baik. Bolabasket masuk ke Indonesia, setelah perang dunia ke-II yang dibawa masuk oleh perantau-perantau cina dan berkembang di Indonesia dengan cepat sehingga pada PON ke-I tahun 1948 di Surakarta, Bolabasket dapat dimainkan dalam acara resmi. Pada tanggal 23 oktober 1952 dibentuklah Persatuan Basketball seluruh Indonesia (PERBASI) yang berganti menjadi Persatuan Bolabasket seluruh Indonesia pada tahun 1955 (Gunawan, 2019)

Ketertarikan masyarakat Indonesia pada olahraga bolabasket saat sekarang ini cukup tinggi, melihat banyaknya kompetisi bolabasket yang sangat menjamur di Indonesia, mulai dari kelompok usia dini hingga tingkat profesional. Ditingkat nasional contohnya seperti LIMA atau Liga Mahasiswa, IBL atau Indonesia Basketball League dan Srikandi Cup, dan masih banyak kompetisi-kompetisi lainnya yang selalu diadakan setiap tahunnya. Sama halnya dengan DBL atau Development Basketball League, kompetisi

setingkat SLTA sederajat ini juga diadakan setiap tahunnya, bahkan beberapa pemain terbaik akan mendapatkan kesempatan ke Amerika Serikat untuk memperdalam ilmu bolabasketnya dinegara adidaya tersebut. Dengan banyaknya kompetisi ini sekarang mulai banyak tim basket berbagai sekolah, perguruan tinggi maupun tim professional(Ariyana & Fithroni, 2020)

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang memiliki banyak gerakan didalam setiap momennya. Jadi ketika seorang pemain bolabasket belum sepenuhnya menguasai teknik dasar bolabasket maka gerakan yang dilakukan akan terlihat kaku, sebaliknya gerakan akan terlihat indah jika pemain sudah menguasai sepenuhnya teknik dasar bolabasket. Adapun teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan bolabasket yaitu *shooting* (menembak, *passing* (mengoper) dan *dribbling* (menggiring) Selain itu, permainan bolabasket juga harus mempunyai kreativitas teknik, kepercayaan diri dan kerjasama tim yang baik(Mariati & Rasyid, 2018).

Selain teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan bolabasket, kondisi fisik, taktik dan juga berperan besar dalam menciptakan kemenangan dalam permainan bolabasket. Menurut (Soniawan & Irawan, 2018) untuk mendapatkan prestasi dalam kegiatan olahraga teknik, fisik , taktik dan mental adalah faktor pendukung. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan para atlit untuk menunjang keberhasilan taktik dalam permainan bolabasket, selain itu keberhasilan melakukan berbagai teknik dalam bolabasket juga sangat dipengaruhi oleh fisik yang mumpuni untuk melakukannya. Contohnya ketika seorang pemain ingin melakukan operan yang jauh kepada temannya, operan

ini akan berhasil dilakukan jika pemain tersebut mempunyai daya ledak otot yang baik. (Barth & Boesing, 2010) mengatakan pemain basket membutuhkan daya tahan yang baik agar dapat memenuhi tuntutan permainan, kelincahan yang baik agar dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam posisi sulit dan memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk dapat bergerak dengan cepat maupun lambat. Mengingat dalam permainan bola basket setiap pemain harus bisa menyerang dengan cepat dan harus bertahan (kembali ke area bertahan) dengan cepat pula. (Gito Yusuf & Padli, 2020) juga mengatakan ada lima unsur kondisi fisik yang mempengaruhi permainan bolabasket yaitu daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan anaerobik. Program latihan kondisi fisik harus terencana dengan baik agar pemain mendapatkan latihan yang sesuai dengan apa yang mereka butuhkan dan sesuai dengan taktik yang direncanakan pelatih nantinya.

Taktik atau strategi dalam olahraga merupakan rancangan permainan yang disusun oleh seorang pelatih dengan cara memanfaatkan kemampuan pemainnya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Strategi pelatih bukan hanya ketika sebelum pertandingan, ketika melaksanakan proses latihan pelatih diharapkan mempunyai strategi yang baik. Dalam melaksanakan proses latihan pelatih harus bisa memerhatikan proses latihan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

Pada saat sekarang ini hampir semua sekolah mempunyai kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket. Eksul basket ini juga menjadi ekskul favorit yang banyak diminati siswa laki-laki maupun perempuan. Begitu juga

dengan yang terjadi di SMA Negeri 4 Bukittinggi. Disana ekskul bolabasket menjadi primadona, setiap tahunnya banyak siswa baru yang ingin menjadi bagian dari ekskul bolabasket tersebut. Ekskul ini dilatih oleh Ridho Fachrul Fahmi, S.Pd., M.Pd yang juga melatih di Club Halilintar Kota Bukittinggi.

Menurut pengamatan penulis setelah melihat catatan prestasi dan informasi yang didapat dari pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA negeri 4 Bukittinggi beberapa tahun terakhir yang rendah dan melihat beberapa pertandingan yang diikuti SMA Negeri 4 Bukittinggi, dan juga sempat ikut serta dalam latihan yang diadakan. Penulis melihat banyak pemain yang masih kurang dalam melakukan teknik dasar seperti *passing*, *shooting* dan *dribbling* disetiap latihan maupun bertanding. Tidak hanya itu, para pemain juga sering kelelahan ketika ditengah-tengah pertandingan maupun latihan, seperti ketika tidak sampai mengoper bola kepada rekan, shooting yang tidak sampai ke ring dan kehabisan tenaga ketika pertandingan berjalan dengan intensitas yang cepat. Menurut pengamatan penulis inilah beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi beberapa tahun terakhir yaitu karena masih belum ada data yang valid mengenai teknik dasar dan kondisi fisik pemain basket SMA Negeri 4 Bukittinggi

Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin meneliti lebih lanjut pokok permasalahan yang terjadi disana, agar nantinya berguna untuk memotivasi para pemain agar dapat memperbaiki kekurangannya dan bahan evaluasi bagi pelatih dan sekolah disana. Lebih tepatnya Penulis ingin meninjau yaitu secara terperinci kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik

pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi untuk mendapatkan informasi yang akurat nantinya.

B. Identifikasi Masalah

Terkait dengan latar belakang permasalahan diatas ,terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan teknik dasar dan kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 4 BUKITTINGGI yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik dasar (*passing,dribbling,shooting,*) pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi yang masih kurang ketika saat bertanding maupun latihan.
2. Tingkat kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi yang masih rendah ketika saat bertanding maupun latihan.
3. Kurang sadarnya pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi untuk memiliki mental yang kuat dalam permainan bolabasket.
4. Belum efektifnya kembali jadwal latihan.
5. Perlu ditanamkannya mental juara pada pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi untuk meningkatkan prestasi.
6. Program latihan yang kurang sesuai dengan apa yang dibutuhkan pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi.

C. Batasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi permainan pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi dan mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua faktor yang teridentifikasi di atas dapat diteliti

oleh penulis, jadi penulis hanya membatasi masalah penelitian ini pada keterampilan teknik dasar (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) dan tingkat kondisi (kecepatan, kelincahan , daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai)fisik pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keterampilan teknik dasar pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi, yang meliputi :
 - a. Bagaimana keterampilan teknik dasar *passing* pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
 - b. Bagaimana keterampilan teknik dasar *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
 - c. Bagaimana keterampilan teknik dasar *shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi, yang meliputi :
 - a. Bagaimana tingkat kecepatan pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
 - b. Bagaimana tingkat kelincahan pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?

- c. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
- d. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?
- e. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui keterampilan teknik dasar pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi, yang meliputi :
 - a. Teknik dasar *passing*.
 - b. Teknik dasar *shooting*.
 - c. Teknik dasar *dribbling*.
2. Mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bolabsket SMA Negeri 4 Bukittinggi, yang meliputi :
 - a. Kecepatan .
 - b. Kelincahan .
 - c. Daya tahan aerobik.
 - d. Daya ledak otot lengan .
 - e. Daya ledak otot tungkai.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Teoritis

Memberikan masukan dan menggambarkan mengenai keterampilan teknik dasar dan tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler bolabasket, sehingga dapat dipakai sebagai acuan untuk seluruh penulis ,pelatih, pembina dan pemerhati olahraga.

2. Praktis

- a. Sebagai evaluasi kepala sekolah untuk perkembangan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi.
- b. Sebagai masukan guru olahraga dalam memberikan materi di sekolah
- c. Sebagai masukan pelatih dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi.
- d. Sebagai motivasi bagi pemain pemain bolabasket SMA Negeri 4 Bukittinggi untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan tingkat kondisi fisik dan teknik dasar Pemain bolabasket putra SMA Negeri 4 Bukittinggi, sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar pemain bolabasket putra SMA Negeri 4 Bukittinggi dalam kategori sedang yang meliputi :
 - a. Keterampilan teknik dasar *passing* dalam kategori cukup.
 - b. Keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam kategori cukup.
 - c. Keterampilan teknik dasar *shooting* dalam kategori cukup
2. Tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMA Negeri 4 Bukittinggi dalam kategori cukup yang meliputi :
 - a. Tingkat kecepatan dalam kategori kurang.
 - b. Tingkat kelincahan dalam kategori kurang.
 - c. Tingkat daya tahan aerobik dalam kategori kurang.
 - d. Tingkat daya ledak otot lengan dalam kategori baik.
 - e. Tingkat daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Perlunya perhatian dari sekolah terkait dengan olahraga meliputi fasilitas yang disediakan agar siswa dapat berprestasi di bidang non akademik.

2. Bagi Pemain bolabasket yang memiliki kondisi fisik dan teknik dasar cenderung kurang baik ada baiknya siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri dalam bermain bolabasket dan diperlukan tambahan jam latihan supaya siswa bisa menambah wawasan yang lebih luas terkait dengan bolabasket lebih-lebih bisa menjadikan siswa terampil hal kondisi fisik dan teknik dasar dalam bermain bolabasket.
3. Bagi Pelatih, selalu mengontrol teknik dasar pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi teknik dasar, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan.
4. Peneliti hanya melakukan penelitian pada pemahaman kondisi fisik dan teknik dasar bola basket, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel dan variable penelitian yang lainnya, sehingga diharapkan keterlaksanaan latihan dapat teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Anas, S. (2011). Pengantar evaluasi pendidikan. *Jakarta: Rajawali Pers*.
- Anwar, S. (2013). *Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012*. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 2(9).
- Ariyana, E. P., & Fithroni, H. (2020). *Identifikasi Bakat Olahraga Bolabasket Dengan Menggunakan Metode Sport Search*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(3), 35-40.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Edisi 1. Jakarta: Kencana.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Barth K dan Boesing L. (2010). *Training Basketball*. UK.Mayer & Mayer Sport.
- D Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot 1*(2). 786 -798
- Fernando A, Y. R. (2020). *PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINT SHOOT BOLABASKET*. Jurnal Patriot (2) 1. 1-14
- Gito Yusuf, & Padli. (2020). 159 *TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMAN 1 MATUR* Gito Yusuf , Padli Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, . Jurnal Patriot, 2 (1). 159 -170
- Gunawan, E. (2019). *MOTIVASI BERMAIN BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 12 MAKASSAR*. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 2(2), 14-23.
- Irawadi, H. 2010. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang*.
- Ismaryati. (2011). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

KEMENKEU. (2005). *PERATURAN PERUNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005 TENTANG SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL*.

Kosasih Danny. (2008). *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Elwas Offset Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.

Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang*. Indonesia Performance Journal, 1(1).

Madri, S. (2012). *The Basic Learning Basket Ball Technique*. Padang : Sukabina Press

Mariati¹, S., & Rasyid², W. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*. Jurnal Menssana, 3, 28– 36.

Mutiara Putri, M., Panjaitan, D., Kunci, K., Gerak, P., & Basket, B. (2024). *MODIFIKASI PENGEMBANGAN GERAK DALAM BOLA BASKET*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 259–264.

Ngatman. (2011). *Petunjuk Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nirwandi. (2016). *TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR KLUB BOLABASKET PUTRA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana, 1(2), 1–40.

Nurhasan. (2011). *Tes dan Pengukuran*. Karunika Jakarta Indonesia Terbuka, Jakarta.

Pratisty, S.A., & Syahrahani, S. (2019). *Analisis Daya Taham Aerobik MTSN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung*. Jurnal JPDO, 2(7), 17-22.

Remmy, Muchtar. (2010). *Olahraga Pilihan*. Depdikbud, Jakarta.

Ridwan,M. (2020).*Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*.Performa,5(1),92-100.

Rusli, Lutan. (2011). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *METODE BERMAIN BERPENGARUH TERHADAP KEMAMPUAN LONG PASSING SEPAKBOLA*. Performa Olahraga, 3(01), 42-42.

- Suardi, D. (2017). *TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET PUTRA SMAN 1 KOTO XI TARUSAN*. Cakrawala Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Penelitian, 1(2), 203–213.
- Suharno HP. (2010). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Alung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP : Padang . (2005). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP : Padang
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). *Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 9-15.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada