

**PROFIL KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLA BASKET
KLUB ATLANTIS ACADEMY KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**TASYA FEBRIANI
NIM. 22086282**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

. UJIAN SKRIPSI

Judul : Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Klub
Atlantis Academy Kota Padang

Nama : Tasya Febriani

Nim : 22086282

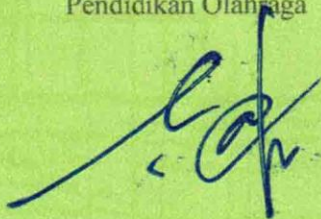
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Mai 2026

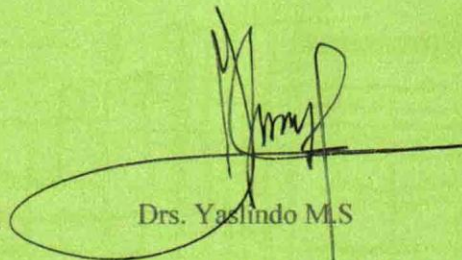
Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

NIP.198909012018031001

Disetujui,
Pembimbing



Drs. Yaslindo M.S

NIP. 196202061986021002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Klub Atlantis
Academy Kota Padang

Nama : Tasya Febriani

NIM : 22086282

Padang, 13 Mei 2026

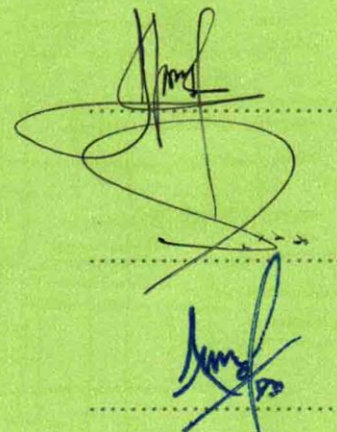
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yaslindo M.S

2. Anggota : Dr. Despita Antoni S.Pd., M.Pd

3. Anggota : Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., PhD



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Saya, Tugas Akhir Berupa Skripsi Dengan Judul Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Klub Atlantis Academy 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 penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah 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, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 13 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Tasya febriani

NIM.22086282

ABSTRAK

Tasya Febriani, 2026: *Profil kemampuan teknik dasar atlet atlantis academy kota padang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kemampuan teknik dasar atlet bola basket Atlantis Academy Kota Padang kategori umur 15 dan 17 tahun. Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan tes, penelitian ini melibatkan 14 atlet melalui *total sampling*. Instrumen yang digunakan mencakup tes fundamental teknik dasar bola basket, dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mengklasifikasikan tingkat kemampuan atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan teknik dasar atlet secara kolektif belum merata. Mayoritas atlet berada pada kategori "kurang" dan "sangat kurang", sementara jumlah atlet dalam kategori "cukup" hingga "sangat baik" masih sangat terbatas. Hal ini mengindikasikan bahwa atlet pada kelompok umur tersebut masih menghadapi tantangan besar dalam menguasai teknik dasar secara sempurna.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan evaluasi dan penyesuaian program latihan yang lebih intensif serta sistematis. Fokus latihan harus diarahkan pada penguatan teknik fundamental agar standar kompetensi atlet meningkat dan mereka lebih kompetitif untuk menghadapi jenjang usia pertandingan selanjutnya.

Kata kunci : *Dribble, Passing, Shooting, Teknik dasar, Atlet*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Atlantis Academy Kota Padang**” Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik berupa moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T selaku Rektor Univeristas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof Dr Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr.Aldo Naza Putra, S.Pd,. M.Pd ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan, serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Berto Apriyano, S.pd., M.pd., P.hD rasa terimakasih tak terhingga penulis sampaikan kepada bapak sekaligus PA saya, bapak bukan sekedar dosen penguji bagi saya melainkan mentor yang sangat luar biasa dalam perkuliahan

saya. Terimakasih telah memberi dukungan saat penulis merasa bingung dan memberikan kepercayaan dan selalu menyambut diskusi dengan tangan terbuka ilmu yang bapak beri sangat berharga dihidup saya.

6. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan dosen penguji saya bapak Drs. Yaslindo, MS dan bapak Dr. Despita Antoni, S.pd., M.pd Atas waktu dan kesediaan nya menelaah karya tulis ini, selaku dan bersedia meluangkan waktu untuk memberikan koreksi, masukan, dan saran-saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada bapak Ricky Salim sebagai ketua umum di klub Atlantis academy dan kepada atlet yg telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
8. Teristimewa kepada orang tua saya Leni Eka Sari, Febby Arifin , yang selalu mendukung saya dan menemani jalan saya selama ini,terimakasih atas waktu dan kepercayaan yang telah diberikan.
9. Kepada Jihan Oktafiani, Adelwis, Soraya Dwi Haryati, Ira Permata Sari,Victorya Ecbert. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa dan dukungan selama perjalanan ini. Serta terimakasih juga atas kehadiran kalian yang selalu ada, membantu dalam keadaan apapun dan memberikan rasa pertemanan yang aman dan nyaman selama perkuliahan.
10. Terakhir tidak lupa, kepada diri saya sendiri terimakasih "tasya" sudah memilih untuk bertahan, mau berjuang untuk tetap ada hingga saat ini, terus lakukan hal yang lebih membanggakan, Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih

karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Bagaimanapun kehidupanmu selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolabasket	8
2. Teknik Dasar BolaBasket.....	9
3. Profil Kemampuan Teknik Dasar.....	29
4. Pengaruh Teknik Dasar terhadap Performa Atlet Bolabasket.....	31
B. Penelitian yang relevan	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Design Penelitian.....	36
B. Tempat dan waktu penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Instrumen Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2. 1 Low Dribble</i>	14
Gambar 2. 2 High Dribble	15
Gambar 2. 3 Gambar teknik Cross Over	16
Gambar 2. 4 Gambar teknik Behind the back	17
Gambar 2. 5 Gambar teknik Between the leg.....	18
Gambar 2. 6 Gambar teknik Hesitation Dribble.....	19
Gambar 2. 7 Gambar Lemparan dada dengan dua tangan.....	21
<i>Gambar 2. 8 Gambar Overhead Pass.....</i>	22
<i>Gambar 2. 9 Gambar Lemparan pantulan.....</i>	24
Gambar 2. 10 Gambar Tembakan lay-up	26
<i>Gambar 2. 11 Gambar Jump Shot.....</i>	26
Gambar 2. 12 Gambar Free Throw.....	27
<i>Gambar 2. 13 Gambar Tembakan dengan satu tangan</i>	28
<i>Gambar 2. 14 Gambar Medium Shoot</i>	29
Gambar 2. 15 Gambar Kerangka konseptual.....	35
Gambar 3. 1 Tampak dalam lapangan.....	37
Gambar 3. 2 Tampak luar lapangan	38
Gambar 3. 3 Lapangan Dribble Test	41
Gambar 3. 4 Lapangan Passing Test	42
Gambar 3. 5 Daerah Medium Shoot.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	38
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	39
Tabel 3.	Kategori Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 15 tahun	47
Tabel 4.	Kategori Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 17 tahun	48
Tabel 5.	Kategori Kemampuan <i>Passing</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 15 tahun	50
Tabel 6.	Kategori Kemampuan <i>Passing</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 17 tahun	51
Tabel 7 .	Kategori Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 15 tahun	52
Tabel 8 .	Kategori Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket atlet Atlantis Academy KU 17 tahun	54
Tabel 9.	Kategori Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket atlet Atlantis Academy Kategori Umur 15 Tahun.....	55
Tabel 10.	Kategori Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket atlet Atlantis Academy Kategori Umur 17 Tahun.....	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Kemampuan <i>Dribble</i> atlet atlantis KU 15 tahun	47
Grafik 2. Kemampuan <i>Dribble</i> atlet atlantis KU 17 tahun	49
Grafik 3. Kemampuan <i>Passing</i> atlet atlantis KU 15 tahun.....	50
Grafik 4. Kemampuan <i>Passing</i> atlet atlantis KU 17 tahun.....	52
Grafik 5. Kemampuan shooting atlet atlantis KU 15 tahun.....	53
Grafik 6. Kemampuan shooting atlet atlantis KU 17 tahun	55
Grafik 7. Kemampuan teknik dasar atlet atlantis KU 15 tahun.....	56
Grafik 8. Kemampuan teknik dasar atlet atlantis KU 17 tahun.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Berbagai cabang olahraga berkembang pesat di seluruh dunia, salah satunya adalah bolabasket yang memiliki popularitas tinggi di berbagai negara. Bolabasket tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga media pembentukan karakter, disiplin, kerja sama tim, dan prestasi.

Bolabasket adalah olahraga yang menuntut kemampuan fisik dan teknik yang baik agar dapat bermain secara efektif dan kompetitif. Dalam permainan bolabasket, teknik dasar menjadi fondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Teknik dasar tersebut meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting*, *pivot*, *rebound*, dan *Defense* yang merupakan keterampilan fundamental dalam menguasai bola dan mencetak poin.

Dalam UU No. 11 Pasal 65 Tahun 2022 tentang Keolahragaan berbunyi "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan pusat pembinaan dan pelatihan olahraga, serta menyelenggarakan kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan." Kutipan ini adalah payung hukum tertinggi olahraga di Indonesia yang menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan melalui standardisasi.

Penguasaan teknik dasar tersebut sangat menentukan performa seorang atlet bolabasket. Atlet yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan strategi permainan dan memberikan kontribusi maksimal bagi timnya. Oleh karena itu, pengembangan dan evaluasi kemampuan teknik dasar menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet bolabasket.

Profil kemampuan teknik dasar pada atlet dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kekuatan dan kelemahan individu maupun kelompok. Informasi ini sangat berguna bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terarah sesuai dengan kebutuhan atlet.

Dalam sistem pembinaan olahraga prestasi, kategori umur 15 dan 17 tahun merupakan fase yang sangat krusial dalam piramida pembinaan. Berdasarkan teori *Long Term Athlete Development* (LTAD), atlet pada rentang usia ini berada pada tahap *Train to Train* (belajar untuk berlatih) dan *Train to Compete* (belajar untuk berkompetisi). Secara ideal, atlet kategori umur 15 tahun seharusnya sudah memiliki otomatisasi gerak dasar yang baik, sementara atlet kategori umur 17 tahun diharapkan telah mencapai kematangan teknik yang stabil dan siap untuk diproyeksikan ke level yang lebih profesional atau pra-senior.

Idealnya, institusi pembinaan seperti Atlantis Academy Kota Padang harus memiliki *database* profil kemampuan teknik yang objektif dan terukur. Data ini berfungsi sebagai kompas bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang spesifik (individualisasi), melakukan evaluasi yang adil, serta

menentukan arah kebijakan pembinaan agar investasi waktu dan tenaga atlet tidak terbuang sia-sia.

Tim basket KU 15 dan 17 Atlantis Academy merupakan salah satu tim unggulan yang telah menunjukkan eksistensinya melalui berbagai pencapaian, seperti meraih Juara 2 Padang Warrior Cup 2023, Juara 2 Starone Cup 2023, Juara 2 Garuda Cup 2023, Juara 2 Garuda Cup 2024, Juara 2 kejurprov 2025, Juara 2 Starone cup 2025, Juara 2 Garuda Cup 2025, Juara 1 Garuda Cup 3x3 2025. Capaian prestasi yang gemilang tersebut tentu tidak terlepas dari penguasaan teknik dasar yang baik oleh para atletnya. Namun, untuk mempertahankan dan meningkatkan level prestasi tersebut, diperlukan evaluasi yang objektif mengenai sejauh mana tingkat kemahiran teknik dasar yang dimiliki setiap atlet saat ini.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Atlantis Academy Kota Padang, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal dengan realita di lapangan. Sejauh ini, penilaian terhadap kemampuan atlet masih cenderung bersifat subjektif berdasarkan pengamatan mata telanjang (*eyeballing*) oleh pelatih tanpa didukung oleh data statistik tes yang valid. Selain itu, belum diketahui secara pasti apakah ada progres signifikan dalam profil kemampuan teknik antara atlet kelompok umur 15 tahun dan 17 tahun, mengingat secara biologis dan pengalaman berlatih, kelompok umur 17 tahun seharusnya jauh lebih unggul. Ketiadaan data profil yang sistematis ini mengakibatkan sulitnya menentukan titik lemah atlet secara kolektif, sehingga program latihan yang diberikan terkadang bersifat umum dan tidak menyentuh kebutuhan spesifik dari masing-

masing kategori umur.

Jika kondisi ini dibiarkan tanpa adanya evaluasi yang terukur, maka proses pembinaan di Atlantis Academy Kota Padang dikhawatirkan akan berjalan di tempat dan sulit untuk mencetak atlet yang mampu bersaing di tingkat regional maupun nasional. Profiling atau pemetaan kemampuan teknik dasar sangat diperlukan sebagai langkah diagnostik untuk mengetahui sejauh mana pencapaian atlet saat ini. Data objektif mengenai tingkat keterampilan *passing, shooting, dribbling*, dan teknik lainnya akan menjadi dasar ilmiah yang sangat berharga bagi pengurus akademi dan pelatih.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian mendalam melalui sebuah penelitian ilmiah dengan judul: “Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Kategori Umur 15 tahun dan 17 tahun Klub Atlantis Academy Kota Padang ” sebagai landasan pengembangan program latihan yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dan efektif, seorang atlet harus menguasai teknik dasar bolabasket. Namun, masih banyak atlet yang belum memiliki penguasaan yang cukup baik terhadap teknik dasar seperti:

1. Dribble
2. Passing
3. Shooting
4. Pivot
5. Rebound

6. Defense
7. Kondisi fisik
8. Psikologis

Kurangnya penguasaan teknik dasar ini menyebabkan performa bermain menjadi kurang optimal, dan kesulitan dalam berkoordinasi dengan tim. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dan menguasai teknik dasar bolabasket agar dapat merancang metode latihan yang tepat dan meningkatkan kemampuan bermain secara keseluruhan.

C. Batasan Masalah

Demi efisiensi waktu penelitian ini akan difokuskan pada penguasaan tiga teknik dasar bolabasket, yaitu:

1. Dribbling
2. Passing
3. Shooting

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kemampuan teknik dasar dribbling atlet KU 15 &17 tahun bolabasket Atlantis Academy Kota Padang?
2. Bagaimana profil kemampuan teknik dasar passing atlet KU 15 &17 tahun bolabasket Atlantis Academy Kota Padang?
3. Bagaimana profil kemampuan teknik dasar shooting atlet KU 15 &17 tahun bolabasket Atlantis Academy Kota Padang?

4. Bagaimana profil teknik dasar atlet KU 15 &17 tahun Atlantis Academy Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar dribbling atlet KU 15 &17 tahun Atlantis Academy Kota Padang.
2. Untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar shooting atlet KU 15 &17 tahun Atlantis Academy Kota Padang.
3. Untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar passing atlet KU 15 &17 tahun Atlantis Academy Kota Padang.
4. Menyusun profil kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet KU 15 &17 tahun Atlantis Academy Kota Padang sebagai data yang valid.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan di FIK UNP.
2. Memberikan informasi yang berguna bagi pelatih Tim Basket Club Atlantis Academy Kota Padang dalam merancang program latihan yang lebih efektif .
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khusus nya pada cabang olahraga Bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragan dan Universitas Negeri Padang.

5. Bagi atlet Bolabasket Club Atlantis Academy, dengan diketahui profil kemampuan teknik dasar dapat memotivasi latihan lebih giat agar dapat meraih prestasi yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar atlet pada kelompok usia (KU) 17 tahun secara keseluruhan memiliki persentase capaian yang lebih unggul dibandingkan dengan KU 15 tahun. Pada aspek *dribbling*, KU 17 mencapai skor 64,2% dengan mayoritas berada pada kategori "Cukup", sementara KU 15 mencapai 61,3% yang didominasi kategori "Baik" namun memiliki standar penilaian yang berbeda. Pada aspek *passing*, KU 17 unggul dengan skor 60% dibandingkan KU 15 yang memperoleh 58,6%, di mana pada kelompok usia senior sudah terdapat atlet yang mampu menembus kategori "Sangat Baik". Begitu pula pada aspek *shooting*, KU 17 mencatatkan nilai 61,4% yang sedikit lebih tinggi daripada KU 15 dengan nilai 61,3%. Secara akumulatif, terdapat tren peningkatan kemampuan teknik dasar seiring dengan bertambahnya usia dan kematangan fisik atlet, meskipun secara umum kemampuan teknis pada kedua kelompok usia ini masih didominasi oleh kategori "Baik" dan "Cukup" yang masih memerlukan pembinaan berkelanjutan untuk mencapai performa maksimal.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Pembina: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai

acuan dasar dalam mengevaluasi dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif. Pelatih dapat memberikan porsi latihan yang lebih spesifik (spesialisasi), terutama pada aspek akurasi tembakan (*shooting*) dan kelincahan *dribbling* bagi atlet yang masih berada di bawah standar rata-rata kelompok, agar prestasi tim secara keseluruhan dapat lebih ditingkatkan di masa mendatang.

2. Bagi Atlet: Hasil ini menjadi bahan refleksi dan evaluasi diri bagi para atlet untuk menyadari letak kekurangan teknik dasarnya. Dengan mengetahui posisi kategori kemampuannya, diharapkan atlet termotivasi untuk meningkatkan intensitas latihan, baik secara mandiri maupun di bawah pengawasan pelatih, guna mencapai kategori keterampilan yang lebih tinggi.
3. Bagi Manajemen Akademi: Memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas kurikulum latihan yang selama ini diterapkan. Hal ini berimplikasi pada kebijakan penyusunan program pembinaan atlet jangka panjang yang lebih berjenjang dan terukur sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan setiap kelompok umur di Atlantis Basketball Academy Kota Padang.

C. Saran

1. Bagi Pelatih dan Pembina: Disarankan agar pelatih lebih menekankan pada variasi latihan teknik dasar yang bersifat spesifik dan individual (*drill*), terutama pada aspek akurasi tembakan (*shooting*) dan kelincahan *dribbling*. Mengingat masih adanya atlet yang berada di kategori Kurang, pelatih perlu

memberikan perhatian tambahan berupa repetisi gerakan yang lebih banyak atau koreksi teknik mekanik yang lebih mendetail agar standar kemampuan seluruh atlet dalam satu tim dapat lebih merata. Selain itu, pemanfaatan teknologi video analisis saat latihan dapat dipertimbangkan untuk membantu atlet melihat secara langsung kesalahan gerak yang dilakukan.

2. Bagi Atlet: Para atlet hendaknya senantiasa meningkatkan motivasi dan kedisiplinan dalam berlatih, baik di dalam jadwal rutin akademi maupun latihan mandiri di rumah. Fokus utama harus diarahkan pada peningkatan kualitas kontrol bola dan akurasi operan, karena penguasaan teknik dasar yang matang merupakan modal utama untuk dapat bersaing di level kompetisi yang lebih tinggi. Atlet yang berada di kategori Cukup disarankan untuk tidak cepat puas dan terus menantang diri dengan meningkatkan intensitas serta kecepatan dalam melakukan teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. F. (2025). (Haryanto, S., & Sudrajat, 2020). 1–20.
- Antoni, D., Igoresky, A., & Firman, Z. P. (2026). Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Lari 400 Meter pada Siswa SMA. *Jurnal JPDO (Jurnal Pendidikan dan Olahraga)*, 9(2), 115-120.
- Antoni, D., & Octavia, T. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman Berdasarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). *Jurnal JPDO (Jurnal Pendidikan dan Olahraga)*, 8(4), 210-218.
- Antoni, D., & Barlian, E. (2020). The Effect of Sports Modifications and Mini Games to Improve Students' Physical Fitness. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 85-94.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 36.
- Andi Prasetyo (2016). *Pengukuran Profil Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Apriyano, B. (2023). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPDO)*.
- Apriyano, B. (2023). Tinjauan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPDO)*.
- Apriyano, B. Zainal Abidin Zainuddin, Asha Hasnimy Mohd Hashim (2020). Physical Fitness of Student at the Junior High School
- Arianta, I. K. N., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Optimalisasi Teknik *Shooting* Dalam Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 574–585.
- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi *Motor Ability* dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17-30.

- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
- Elra Perdima, F. (n.d.). *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket*.
- Elra Perdima, n.d. (2025). Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Basket di SMA Yos Sudarso. STKIP Rosalia Lampung.
- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Hoffmann. (2009). Metode Penelitian. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(9), 1689–1699.
- Karyadi Dasamardana. (2013). *Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yunion Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemal & Anugrasta (2022). Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Penguasaan Teknik *Shooting* Jarak Menengah Pada Atlet Basket Remaja. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). *Basketball Skills & Drills*. Third Edition. USA: Human Kinetics.
- Lesmana, H. S. (2023). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ma'mun & Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahendra, A. (2012). *Modul 7 Keterampilan dan Taksonomi Gerak*.
- Neldi, H., Hendri, R. S., Antoni, D., dkk. (2025). Contribution to Power Explosive Leg Muscles, Eye Hand Coordination, Confidence and Shoot Skills Underring Basketball in High School Student.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai

Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science & Education Journal*, 2(1).

Nuh, M. D. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Dan Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Permainan Bola Basket Putri Ekstrakurikuler Di SMA Negeri Mayong*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Putra, A., & Santoso, B. (2020). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Pekalongan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Rahma, V. A., Yaslindo, Neldi, H., & Amra, F. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(1), 45-52.

Rahma, V. A., Yaslindo, Neldi, H., & Amra, F. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Rizqki, R., Nirwandi, H., Neldi, I., & Andli, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap *Shooting Free Throw* Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(4), 106–114.

Saputro, A. A. (2023). Tingkat Teknik Dasar Bola Basket Klub Golden Ways Jombang. *Journal Sports Teaching and Development*.

Weinberg & Gould. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

Wijaya, A. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Yaslindo, Y. (2025). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Dalam Pengembangan Diri Di SMPN 1 Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 8(6).

Yaslindo, Y. (2023). Tinjauan kemampuan teknik dasar atlet bola basket Klub Parmato Solok.

Yaslindo, Y., Nabilah, P., & Wulandari, I. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO (Jurnal Pendidikan dan Olahraga)*, 7(1), 46-53.