

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PESERTA
DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BASKET
SMA NEGERI 7 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagian Salah Syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**AGUNG NOFRI SYAMWARDANA
NIM 20087205**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKSI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

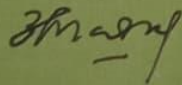
TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PESERTA
DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BASKET
SMA NEGERI 7 PADANG

Nama : Agung Nofri Syamwardana
NIM/BP : 20087205 / 2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

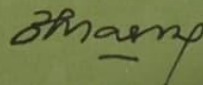
Padang, Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 1987031 002



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 1987031 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 7 Padang**", 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, Juli 2026

Saya membuat pernyataan



Agung Notri Syamwardana
NIM 20087205

ABSTRAK

Agung Nofri Syamwardana. 2026. "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 7 Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya sarana dan prasarana sangat berpengaruh terhadap keterampilan yang dimiliki oleh para peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMA Negeri 7 Padang.

Jenins penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik putra peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 7 Padang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sebanyak 20 peserta didik laki-laki. Intrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepakbola yaitu, *dribbling*, *shooting* dan *passing*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dan menggunakan teknik analisis skala 5.

Hasil penelitian bahwa: Keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 21,71. Keterampilan dasar melempar bola (*shooting*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 32. Keterampilan dasar mengoper (*passing*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 70. Keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 50.

Kata Kunci : Kemampuan Dasar Bermain Bola Basket

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil Alamiin, puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya kepada kita semua, khususnya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 7 Padang**". Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Proses penyusunan skripsi ini mendapatkan banyak bantuan, dorongan, nasihat, dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa penulis sampaikan ucapan ribuan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Syamsurizal terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis hingga sampai saat ini, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik dan memotivasi, serta memberi dukungan hingga penulis mempunyai semangat dalam menyusun skripsi. Dan pintu surgaku, Ibunda radiatulamina tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta serta melangitkan doa-doanya demi kemudahan dan kelancaran penulis dalam menjalankan kehidupan perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO Selaku dosen pembimbing akademik ya memberikan saran dan masukan kepada penulis dengan penuh kesabaran serta

kesediaan meluangkan waktu di tengah kesibukan beliau, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Bapak dan Ibu dosen Departemen Kepelatihan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan
4. Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini
5. Prof Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan
6. Ir.Krismadinata, S.T.,M.T.selaku Rektor UNP yang telah memberikan Resempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana
7. Staf tata usaha Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Departemen Kepelatihan Olahraga FIK UNP yang senasib, seperjuangan dan maupun yang sudah terlebih dulu diwisuda yang telah berperan dalam memberikan waktu untuk membantu penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan untuk segala bantuan yang diberikan kepada penulis. Penulis menyadari skripsi

ini masih terdapat kekurangan, untuk itu penulis berharap agar pembaca dapat memberikan saran dan masukan yang konstruktif. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk penulis juga bagi para pembaca.

Padang, Juli 2026

Agung Nofri Syamwardana

DAFTAR ISI

PERSTUJUANN SKRIPSI	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoretis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Keterampilan	8Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Permainan Bola Basket	16
3. Hakikat Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket	26
4. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Bola Bakset Putra SMAN 7 padang kota Padang.....	30
5. Pengukuran Keterampilan Bola Basket.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka konseptual.....	34
D. Pernyataan Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian.....	38
D. Defenisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	48
B. Analsis Deskripsi Data.....	48
C. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penilaian	47
Tabel 2. Dsitribusi Frekuensi <i>Dribblng</i>	46
Tabel 3. Dsitribusi Frekuensi <i>Shooting</i>	49
Tabel 4. Dsitribusi Frekuensi <i>Passing</i>	50
Tabel 5. Dsitribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Melempar Bola di Depan Dada (<i>Chest Pass</i>).....	19
Gambar 2. Gerakan Teknik Bounce Pass	20
Gambar 3. Teknik Melempar Bola Dari Atas Kepala (<i>overhead pass</i>)	21
Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola / <i>Dribbling</i>	23
Gambar 5. Gerakan Teknik <i>Shooting</i>	26
Gambar 6. Kerangka konseptual	35
Gambar 7. <i>Speed Spot Shooting</i>	40
Gambar 8. Lapangan Passing Test.....	42
Gambar 9. Control Dribbling Test.....	44
Gambar 10. Histogram <i>Dribbling</i>	49
Gambar 11. Histogram <i>Shooting</i>	50
Gambar 12. Histogram <i>Passing</i>	51
Gambar 13. Histogram Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket	52
Gambar 14. Tes <i>Dribbling</i>	75
Gambar 15. Tes <i>Shooting</i>	75
Gambar 16. Tes <i>Passing</i>	76
Gambar 17. Alat Penelitian	76
Gambar 18. Foto Bersama.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Keterampilan Dasar <i>Dribbling</i>	64
Lampiran 2. Data Mentah Keterampilan Dasar <i>Shooting</i>	65
Lampiran 3. Data Mentah Keterampilan Dasar <i>Passing</i>	66
Lampiran 4. Tabulasi Data Keterampilan Dasar <i>Dribbling</i>	67
Lampiran 5. Tabulasi Data Keterampilan Dasar <i>Shootng</i>	69
Lampiran 6. Tabulasi Data Keterampilan Dasar <i>Passing</i>	71
Lampiran 7. Tabulasi Data Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket	73
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan yang akan menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh sang Khalik sejak mereka dilahirkan. Salah satu bentuk pendidikan yang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki seseorang adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh didalamnya, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Pendidikan Jasmani juga diartikan sebagai pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak (Munandar, 2021).

Menurut (Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaras, 2020) salah satu bentuk pendidikan jasmani adalah olahraga karena olahraga menggunakan aktifitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Berdasarkan Undang-Undang RI No 11 (2022) tentang sistem keolahragaan Nasional, saat sekarang ini sangat banyak olahraga yang mendapat perhatian serius dalam pembinaannya. Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian yang serius dalam pembinaannya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan permainan bola besar beregu yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat. Mulai dari tingkat anak-anak,

remaja maupun orang dewasa baik itu putra maupun putri. Bola basket ialah bentuk olahraga yang melibatkan aktivitas fisik, karena bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar. Permainan bola basket selain bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan juga memiliki tujuan dalam meningkatkan prestasi di bidang olahraga (Adelia et al., 2021). Hal ini terlihat dari banyaknya kompetisi bola basket yang diadakan di Indonesia, baik kompetisi profesional maupun pelajar. Permainan Bola basket menggunakan teknik yang rumit. Ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket, seperti teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound*, dan *lay-up* (Efendi, 2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. Bagi setiap pemain bola basket, memiliki keterampilan yang terampil dalam bermain bola basket. Keterampilan bermain yang sempurna akan dapat ditampilkan oleh seorang atlet apabila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima.

SMAN 7 Padang merupakan salah satu sekolah negeri yang terletak di kota Padang dan bertujuan untuk menyediakan wadah bagi seluruh peserta didik untuk menyalurkan kemampuan yang mereka miliki salah satunya kemampuan dalam permainan bola basket. Agar dapat menjalankan fungsi dengan baik, SMAN 7 Padang harus mampu menyediakan semua kebutuhan para peserta didiknya terutama pada bagian olahraga yang terkhususnya di bidang bola basket. Permainan bola basket memiliki aturan dan teknik dasar yang cukup rumit di pahami. Untuk itu peserta didik harus dapat meningkatkan keterampilan dan keuletan dalam permainan bola basket. Salah satu yang dapat meningkatkan

keterampilan adalah dengan mengikuti kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan (Arifudin, 2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829-837. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi ke-leluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan.

Berdasarkan hasil observasi prapenelitian di temukan bahwa jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tahun 2025 berjumlah 30 orang. Namun berdasarkan hasil dari wawancara dengan salah satu Pembina kegiatan ekstrakurikuler bola basket di temukan bahwa mereka tidak memiliki fasilitas yang cukup memadai dalam menunjang kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Padang. Dengan demikian ditemukn beberapa permasalahan di SMAN 7 Padang terkhusus pada bidang ekstrakurikuler bola basket, dimana

SMAN 7 Padang memiliki lapangan yang tidak memadai seperti banyak di temukan area lapangan yang rusak, bola yang kurang, kun yang tidak mencukupi, dan hal tersebut menjadi faktor yang sangat serius sehingga butuh perhatian ekstra karena sarana dan prasarana sangat berpengaruh terhadap keterampilan yang dimiliki oleh para peserta didik.

Menurut temuan peneliti, SMAN 7 Padang memiliki fasilitas yang cukup untuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sekolah memiliki lapangan basket, bola basket, dan peralatan lainnya. Tujuan dari fasilitas yang ditawarkan adalah untuk memberi peserta ekstrakurikuler bola basket kesempatan untuk mengembangkan potensi terbaik mereka. Bola basket dimainkan setiap hari kamis dan jumaat sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Ada tambahan satu hari, Sabtu, untuk mempersiapkan tim inti untuk berkompetisi. Tim bola basket SMAN 7 Padang , yang dikenal sebagai SAMANJU, selalu bermain di setiap pertandingan yang diadakan di Kota Padang. Namun, beberapa kompetisi yang diikuti tidak memberikan hasil yang memuaskan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa setiap pemain tidak bisa dalam mengoptimalkan kemampuan mereka. Perlu dilakukan penyelidikan tambahan terkait dengan keterampilan dasar bermain bola basket putra yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sumber masalah yang menghambat kemajuan setiap anggota tim bola basket SMAN 7 Padang. Melalui data awal yang didapat oleh peneliti maka keterampilan peserta didik pada SMAN 7 Padang patut untuk dipertanyakan apakah sudah sesuai standar yang telah ditetapkan. Penelitian ini dimaksudkan

untuk mengetahui keadaan sebenarnya SMAN 7 Padang berdasarkan ketentuan yang ada dalam Pedoman permainan bola basket. berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini diberi judul tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMAN 7 Padang dalam penelitian ini penulis akan meneliti bagaimana tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMAN 7 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Padang belum diukur.
2. Kurang mendukungnya sarana dan prasarana yang dimiliki SMA Negeri 7 Padang untuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
3. Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Padang tidak memiliki pelatih bola basket yang berlisensi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang muncul. Oleh karena itu agar penelitian ini dapat lebih spesifik, fokus, dan juga mempertimbangkan keterbatasan peneliti, maka permasalahan penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah peneliti paparkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 7 Padang ?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengukur tingkat keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang.
2. Untuk mengukur tingkat keterampilan dasar mengoper (*passing*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang.
3. Untuk mengukur tingkat keterampilan dasar melempar bola (*shooting*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan. Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Diharapkan penelitian ini akan membantu mahasiswa dalam menyusun karya ilmiah tentang bola basket, terutama keterampilan dasar.
- b. Memberi tahu peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Padang tentang tingkat keterampilan dasar bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini akan menjadi panduan bagi peserta didik olahraga basket dan ekstrakurikuler olahraga lainnya di SMAN 7 Padang untuk mengembangkan kemampuannya.
- b. Penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih saat mereka membuat program latihan.
- c. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dorongan bagi peserta untuk terus memperbaiki keterampilan mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

1. Keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 21,71.
2. Keterampilan dasar melempar bola (*shooting*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 32.
3. Keterampilan dasar mengoper (*passing*) peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 70.
4. Keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang dalam kategori cukup dengan rata-rata 50.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 7 Padang agar selalu bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan serta selalu memotivasi diri dalam hal meningkatkan kemampuan bermain bola

basket.

2. Bagi pelatih agar lebih memaksimalkan potensi yang dimiliki setiap pemain, sebagai contoh pemain yang memiliki tingkat akurasi *shooting* yang bagus agar lebih dimaksimalkan potensinya. Selain itu, pelatih juga disarankan untuk lebih menekankan kedisiplinan peserta saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.
3. Bagi peneliti, peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai keterampilan dasar bermain bola basket peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMAN 7 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, J., Agape, P., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Modul Bola Basket Berbasis Komik untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 3(11), 863–871. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p863-871>
- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaru, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* (2614-8854), 5(3), 829–837.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arwih. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63–71.
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Bangun, S. Y. (2018). Pengembangan media alat bantu untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 89–93.
- Bradford N. & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. Human Kinetics Publishers.
- Burhanuddin. (2023). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651–660.
- Dasamardana, K. (2013). *Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yunior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul*. (Skripsi).
- Efendi. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap

- Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 21–31.
- Faradiba, A. T., & Royanto, L. R. M. (2020). Karakter disiplin, penghargaan, dan tanggung jawab dalam kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 93.
- Hidayat, Y. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 3(3), 335–342.
- Ilham Arvan Junaidi. (2018). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(April), 37–44.
- Irfan Arifianto, A. F. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Juan, R., Yusuf, S., Wibowo, R., Indonesia, U. P., & Bolabasket, K. D. (2017). MODEL LATIHAN DRIBBLE BOLABASKET UNTUK PEMULA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume*, 2(SePTEMBER), 30–35.
- Kurbani. (2023). *Analisis Kemampuan Shooting Under Ring Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket Sma Negeri 4 Makassar*.
- Lestari. (2014). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan Melalui Kegiatan Bermain Kartu Angka Pada Anak Kelompok A Di Tk Aba Jimbung I, Kalikotes, Klaten*. Skripsi.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi Eko, B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1).
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball : Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Miller, M. G., Berry, D.C., Bullard, S. and Gilders, R. (2002). Comparisons of land-based and aquatic based plyometric programs during 8- week training period. *Journal of Sports Rehabilitation*, 11, 269–283.
- Miranda. E. Y. (2023). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VII Terhadap Permainan Bola Basket di SMP Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo*.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*.

Erlangga.

Muhammad Ali. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Chest Pass Melalui Media Simpai Dalam Permainan Bola Basket Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(4), 533–544.

Munandar, M. A. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi (Doctoral dissertation, Universitas jambi)*.

Nasrullah, A. (2012). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot. *Journal*.

Nirwandi. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.35>

Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Pakar Raya.

Peraturan permainan bola basket. (2014).

Pranatha, I. W. O. (2018). PASSING BOLA BASKET. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(2017), 32–39.

Prawiradilaga, D. S. (2016). *Prinsip disain pembelajaran (instructional design principles)*. Prenadamedia Group.

Rustanto, H. (2017). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SHOOTING BOLA BASKET DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA GAMBAR. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>

Sodikin Candra. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. CV.Putra Nugraha.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Administrasi* (B. Alfabeta. (Ed.)).

Sumatera. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLABASKET Tegar. *Jurnal Patriot*, 2(3), 825–836.

Sumiyarsono. (2002). *macam macam lemparan atau operan dala bolabasket*.

Wilson, S. M., & Galantucci. (2011). Syntactic Processing Depends on Dorsal Language Tracts. *Neuron*, 72(2), 397–403.

<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.09.014>

Wiradiharja, S., Sudrajat, & S. (2017). *Buku siswa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas X (Edisi Revisi)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Yenes. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 119.

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2018). Development of jump shoot basketball training model. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 64–68.