

## ANALISIS TEKNIK DASAR BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 4 LUBUKLINGGAU

Redo Mahendra<sup>1</sup>, Ahmad Gawdy Pranosa<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Silampari<sup>1,2,3</sup>  
redomahendra@gmail.com<sup>1</sup>, prananosagawdy@gmail.com<sup>2</sup>  
syafutra@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode survei teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 dan jumlah sampel penelitian 14 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian dan analisis data diperoleh hasil bahwa keterampilan dasar bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 yakni kategori kurang sekali sebesar 7,14% (1 atlet), kategori kurang sebesar 21,43% (3 atlet), kategori cukup sebesar 50,00% (7 atlet), kategori baik sebesar 7,14% (1 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 14,29% (2 atlet). Simpulan, keterampilan dasar bola basket atlet peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 yakni dengan nilai rata-rata 150,00 termasuk dalam kategori cukup.

**Kata Kunci:** Bola Basket, Keterampilan, Teknik Dasar

### ABSTRACT

*This study aims to determine the basic techniques of basketball in extracurricular participants at SMA Negeri 4 Lubuklinggau. This research uses a quantitative descriptive research design, using survey methods with test and measurement techniques. The population of this study was all students participating in the extracurricular activities at SMA Negeri 4 Lubuklinggau City in 2022, with a total sample of 14 people who were selected using a total sampling technique. The results of the research and data analysis showed that the basic basketball skills of extracurricular participants at SMA Negeri 4 Lubuklinggau City in 2022 were in the very poor category of 7.14% (1 athlete), the less category was 21.43% (3 athletes), the moderate category was 50.00% (7 athletes), good category of 7.14% (1 athlete), and very good category of 14.29% (2 athletes). In conclusion, the basic basketball skills of athletes participating in extracurricular activities at SMA Negeri 4 Lubuklinggau City in 2022, with an average score of 150.00, are included in the excellent category.*

*Keywords: basic techniques, basketball, Skills,*

### PENDAHULUAN

Menurut Remora, Belli, & Friansyah, ((2021); Sudiana, (2019)), olahraga adalah kegiatan fisik yang berbentuk permainan, dilakukan dalam bentuk pertandingan atau

perlombaan melawan orang lain, unsur-unsur alam, maupun diri sendiri. Sehubungan dengan hal ini olahraga memiliki beberapa ciri antara lain, adanya aktivitas fisik, adanya kegiatan yang berbentuk permainan, kegiatan dalam bentuk pertandingan maupun perlombaan, serta sasaran yang diarahkan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Adziman, Arwin, & Syafrial, ((2017);Sumirah, (2020)), menjelaskan olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Didalam setiap aktivitas cabang olahraga ada yang menggunakan sebuah alat atau benda dan ada yang tidak menggunakan benda, olahraga yang menggunakan sebuah benda dapat berupa permainan bola besar maupun permainan bola kecil. Permainan bola besar merupakan jenis olahragamenggunakan bola yang berukuran besar dan diantaranya sangat digemari semua orang saat ini seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Menurut Maulana, (2019),Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Menurut Setiawan, (2018), Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bolabasket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar menggemarinya. Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan (*shooting*) serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka, *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan, *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang (Febriane, 2019).

Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Siswa SMA yang baru mengenal bagaimana cara bermain bolabasket, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar. Hal ini dapat mengontrol bola ketika melakukan *dribble*, *shooting*, dan gerakan dasar lainnya, dalam permainan hendaknya pelaksanaannya dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, metode atau prosedur untuk pencapaian tujuan tersebut haruslah dipikirkan secara matang agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Penggunaan metode yang tepat adalah merupakan tuntutan yang mutlak untuk pencapaian suatu tujuan latihan untuk peningkatan keterampilan, makin cocok metode yang dipilih dalam proses latihan maka makin efektif pula tujuan latihan yang dilaksanakan (Hardiansyah, 2022; Maliki, 2019).

Salah satu sekolah yang siswanya banyak mengemari kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu SMA Negeri 4 Lubuklinggau, dilihat dari sarana prasarana bisa dibilang sudah mencukupi. Kepengurusan ekstrakurikuler sudah terorganisasi. terbukti dengan adanya susunan kepengurusan ekstrakurikuler. Pembinaan olahraga diperhatikan dengan

betul dibuktikan dengan selalu dipenuhinya sarana dan prasarana untuk mendukung proses jalannya pembinaan. Pelatih sangat memperhatikan kedisiplinan peserta dan mempunyai program latihan yang jelas. Peserta berantusias dalam menjalankan proses latihan. Hal ini dilihat dari banyaknya peserta yang datang dan serius menjalankan proses latihan. Saat mendekati kejuaraan, tim putra ekstrakurikuler bola basket Universitas PGRI Silampari juga menambah jam latihan di luar jadwal latihan yang sudah ditentukan. Materi latihan yang diberikan oleh pelatih cukup variatif baik pada saat sesi latihan teknik dasar maupun taktik dan strategi. Teknik dasar sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain, teknik dasar yang paling mendasar adalah teknik dasar menembak (*shooting*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*). Dari penguasaan teknik dasar beberapa pemain tim putra UKM bola basket kesulitan pada saat pelaksanaannya saat berlatih ataupun bertanding.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti bersama Ibu Iin Farlina, S.Pd. selaku guru penjas dan pelatih saat pelaksanaan latihan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau bahwa tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bolabasket belum semua pemain menguasai secara maksimal, latihan dilakukan dalam satu minggu sebanyak dua kali yaitu pada hari Sabtu dan Minggu. Pelatih juga belum memiliki data hasil tes dan pengukuran mengenai kemampuan keterampilan teknik dasar pemainnya dan hanya berdasarkan pengamatan semata saja. Pelatih tersebut juga belum memiliki lisensi kepelatihan bolabasket, akan tetapi memiliki pengalaman sebagai pelatih dalam klub bola basket saja pada salah satu klub di kota Lubuklinggau. Oleh karena itu, dari hasil temuan studi pendahuluan pentingnya dilakukan tes dan pengukuran yang berguna mendapatkan informasi berupa data mengenai perkembangan penguasaan dan keahlian keterampilan teknik dasar pemain dianggap sangat penting. Hal ini penting dilakukan suatu kajian terkait perkembangan melalui pengukuran berupa tes yang diadakan melalui penelitian terhadap keterampilan teknik dasar pada pemain.

Kegiatan ekstrakurikuler juga digunakan untuk membantu siswa dalam penilaian akademik yang dibagikan pada tiap akhir semesternya. Oleh karena itu, siswa diwajibkan untuk mengikuti salah satu program kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Akan tetapi, bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket belum pernah dilakukan penilaian tentang keterampilan dasar bermain bolabasket yang menggunakan tes pengukuran. Artinya, dalam hal ini adalah penilaian keterampilan siswa dalam bermain bolabasket didasarkan pada pengamatan saat bermain dan partisipasi siswa dalam setiap pelaksanaan kegiatan. Oleh karena itu, penilaian yang dilakukan dapat dikatakan kurang objektif walaupun melalui pengamatan dapat melihat siswa tersebut terampil maupun tidak bermain bolabasket.

Maka dari itu, perlu diadakannya penelitian untuk mengetahui sejauh mana keterampilan dasar bermain bolabasket siswa SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang keterampilan dasar bermain bolabasket dapat dijadikan patokan untuk penilaian dan program untuk membentuk tim inti bola basket SMA Negeri 4 Lubuklinggau yang tangguh sehingga akan dapat menorehkan prestasi lebih dan membanggakan nama sekolah. Berdasarkan latar belakang masalah, fokus dan subfokus penelitian maka masalah umum penelitian yaitu bagaimana teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

## **KAJIAN TEORI**

### **HAKIKAT BOLA BASKET**

Bola basket merupakan salah satu kegiatan olahraga yang dimainkan secara beregu, tiap regunya terdiri dari 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau indoor. Berbeda dengan yang terjadi disekolah, dimana olahraga basket lebih banyak dimainkan di halaman terbuka. Dalam pelaksanaan permainan bola basket setiap pemain dapat memakai satu atau dua tangan dengan cara bola di *dribbling*, dioper, dan dilempar sesuai peraturan dan ketentuan yang berlaku (Wicaksono, Firlando, & Remora, 2021).

Menurut Rizhardi, (2017), permainan bola basket memiliki unsur - unsur gerakan yang beragam dengan tingkat kesulitan yang berbeda, oleh karena itu seorang pemain bola basket harus memahami seluruh gerakan yang ada di dalam permainan bola basket. Beberapa teknik seperti *Passing*, *dribbling*, dan *shooting* dengan baik. Jika dibarengi dengan latihan yang teratur dan terprogram, maka efeksifitas akan didapatkan dengan baik juga.

### **TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

Teknik dalam bermain bola basket adalah cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan dan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Teknik – teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari enam teknik yaitu: teknik *dribbling* (mengiring bola). Teknik *passing* (mengoper bola), teknik *shooting* (menembak), teknik *rebound*, teknik *screening*, teknik pertahanan . Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang (ring) lawan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dan menjaga pertahanan agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke keranjang (ring) (Putri & Umar, 2020).

*Dribble* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk menggiring bola ataupun dapat digunakan untuk melewati lawan saat dilapangan. Teknik ini terdiri dua jenis yaitu *dribble* tinggi dan *dribble* rendah. *Passing* adalah teknik dasar dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk mengoper bola kepada anggota tim. Terdapat tiga macam teknik *passing* yaitu *passing* dada (*chest pass*), *passing* atas (*overhead Pass*), dan *passing* bawah (*bounce pass*). *Shooting* adalah teknik bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring untuk meraih point dari hasil point tersebut. Teknik *shooting* terdapat beberapa jenis *jump shoot*, *lay up shoot*, *hook shoot* (Abdi Nugraha, Hamdiana, & Sapulete, 2020; Hidayat & Dinata, 2020; Malik & Rubiana, 2019; Prayoga, Rahayu, & Fahrudin, 2022).

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui tes sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, tes keterampilan, dan wawancara. Tempat penelitian adalah SMA Negeri 4 Lubuklinggau yang beralamatkan di Jalan Sehase Kelurahan Siring Agung Kecamatan Lubuklinggau Selatan II. Peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau adalah usia muda dibawah umur 15 s/d 16 tahun yaitu sebanyak 9 orang

(64,29%) dan sebagian kecil adalah usia diatas 17 s/d 18 tahun sebanyak 5 orang (35,71%).

## HASIL PENELITIAN

Adapun pengambilan data dilakukan di lapangan Bola Basket SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Juni 2022 s/d 14 Juli 2022, jam 07.00 WIB s/d selesai. Subjek dari penelitian ini adalah peserta yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 4 Kelurahan Siring Agung Kecamatan Lubuklinggau Selatan II Kota Lubuklinggau berjumlah 14 orang dengan usia 15-18 tahun. Penggunaan tabel dan gambar harus disebutkan di dalam teks dengan menyebutkan tabel 1; gambar 1 dan seterusnya

## DATA HASIL TES *DRIBBLE*

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *dribble* pada peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1  
Data Nilai *dribble*

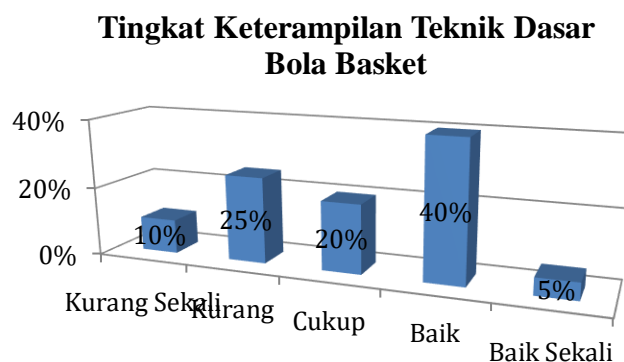
No.	Keterangan	Nilai
1	Simpangan baku	1.79
2	Nilai rata-rata	12.50
3	Modus	12
4	Median	12
5	Max	15
6	Min	10

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa nilai *dribble* rata – rata pada nilai 12,50 , nilai median 12, nilai modus 12, min – max 10 – 15. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *Dribbling* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau adalah sebagai berikut:

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *Dribbling*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 9.81$	Baik Sekali	0	0.00%
2	9.82 - 11.60	Baik	4	28.57%
3	11.61 - 13.39	Cukup	5	35.71%
4	13.40 - 15.18	Kurang	5	35.71%
5	$X \geq 15.19$	Kurang Sekali	0	0.00%
Total			14	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *Dribbling* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau tahun 2022 sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 0% (0 atlet), kategori kurang sebesar 35,71% (5 atlet), kategori cukup sebesar 35,71% (5 atlet), kategori baik sebesar 28,57% (4 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 0% (0 atlet). Hal ini dapat diperjelas dengan histogram pada gambar 1 di bawah ini:

Gambar 1 Histogram *Dribbling***DATA HASIL TES *PASSING***

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *Passing* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 3  
Data Nilai *Passing*

No.	Keterangan	Nilai
1	Simpangan baku	1.07
2	Nilai rata-rata	20.93
3	Modus	21
4	Median	21
5	Max	23
6	Min	19

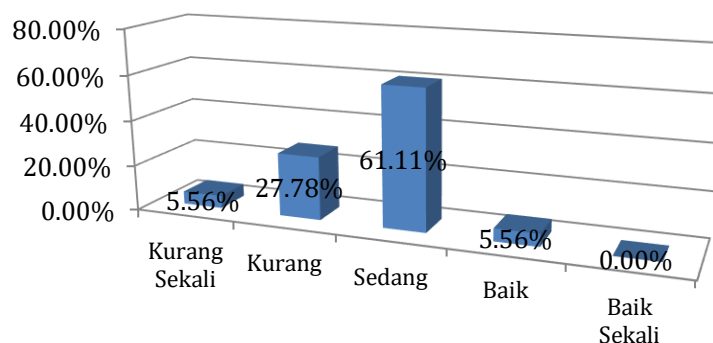
Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa nilai *passing* rata – rata pada nilai 20,93 , nilai median 21, nilai modus 21, min – max 19 – 23. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *Passing* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau adalah sebagai berikut:

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *Passing*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$22.54 \leq X$	Baik Sekali	1	7.14%
2	21.47 - 22.53	Baik	3	21.43%
3	20.40 - 21.46	Cukup	5	35.71%
4	19.33 - 20.39	Kurang	4	28.57%
5	$X < 19.32$	Kurang Sekali	1	7.14%
Total			14	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *Passing* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 7,14% (1 atlet), kategori kurang sebesar 28,57% (4 atlet), kategori cukup sebesar 35,71% (5 atlet), kategori baik sebesar 21,43% (3 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 7,14% (1 atlet). Hal ini dapat diperjelas dengan gambar histogram di bawah ini:

### Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola basket

Gambar 2 Histogram Tes *Passing*

### DATA HASIL TES *SHOOTING*

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *Shooting* pada peserta peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 5  
Data Nilai *Shooting*

No.	Keterangan	Nilai
1	Mean	10,57
2	Median	10
3	Modus	10
4	Standar Deviasi	3,98
5	Skor Terbesar	17
6	Skor Terkecil	3

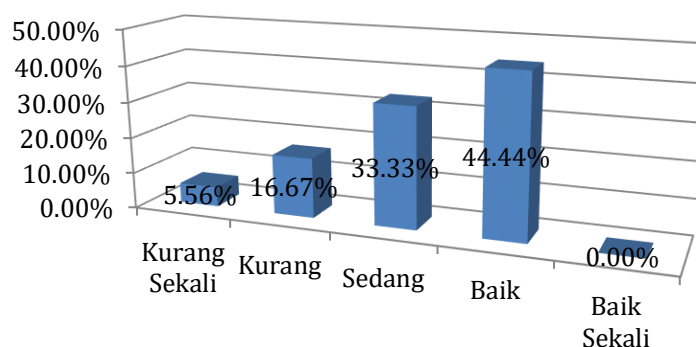
Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa nilai *Shooting* rata – rata pada nilai 10,57 , nilai median 10, nilai modus 10, nilai min – max 3 – 17. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *shooting* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau adalah sebagai berikut:

Tabel 6  
Data Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *shooting*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$16.55 \leq X$	Baik Sekali	1	7.14%
2	12.57 - 16.54	Baik	4	28.57%
3	8.59 - 12.56	Cukup	5	35.71%
4	4.61 - 8.58	Kurang	3	21.43%
5	$X < 4.60$	Kurang Sekali	1	7.14%
Total			14	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *passing* atlet peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 7,14% (1 atlet), kategori kurang sebesar 21,43% (3 atlet), kategori cukup sebesar 35,71% (5 atlet), kategori baik sebesar 28,57% (4 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 7,14% (1 atlet). Hal ini dapat diperjelas dengan gambar histogram 4.4 di bawah ini

### Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket



Gambar 4. Histogram Tes Tingkat Keterampilan Bola Basket

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini keterampilan teknik dasar bola basket atlet peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 termasuk kedalam kategori cukup baik pada teknik dasar *dribbling*, *passing* dan *shooting* dengan masing – masing terdapat 5 orang atlet ( 35,71%). Selain itu ada juga atlet yang termasuk pada kategori kurang, baik dan baik sekali walaupun dengan jumlah yang sedikit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Dinata, (2020) dengan judul Tinjauan teknik dasar pada atlet bolabasket klub Batavia kota Padang dengan hasil penelitian bahwa dari ketiga keterampilan teknik dasar bola basket masuk ke dalam kategori cukup baik pada tim putra maupun pada tim putri dengan persentasi 40 % ( 6 orang ). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Munandar, (2021), dengan judul penelitain Survei keterampilan *dribbling*, *passing* dan *shooting* bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota Jambi, bahwa keterampilan siswa masuk kedalam kategori naik dengan persentasi 40 % ( 6 orang).

Bola basket adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar,dilakukan di lapangan keras baik diluar ataupun di dalam ruangan, terdiri dari dua tim dengan jumlah masing – masing regu 5 pemain dan bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan agar ring sendiri tidak kemasukkan bola. Permainan ini dapat dimainkan oleh laki- laki, perempuan, anak -anak dan orang dewasa Dalam permainan bola basket atlet harus menguasai beberapa teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* (Novriliani, 2021).

Passing adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan - tembakan yang berpeluang besar mencetak angka Dribbling adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Shooting merupakan suatu usaha memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tujuan memperoleh skor sebanyak - banyaknya. Fase gerakan menembak meliputi : (1), gerak awalan: Kaki dibuka selebar bahu; lutut



ditekuk dan badan sedikit condong; Tangan kanan memegang bola kemudian letakan di atas kepala dan di depan dahi; Siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat . (2) Pada indikator tahapan lanjutan (proses): Melihat target; Melakukan tolakan dengan menggunakan kedua kaki. (3) Pada indikator tahapan akhiran (lanjutan): Bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan lutut, badan dan siku diluruskan secara berirama; Telapak tangan kebawah saat bola terlepas mendapatkan posisi tembakan yang benar, maka kita harus memulai dengan posisi tubuh yang benar seperti gerakan kaki sampai gerakan pada saat melompat (Majid & Roesdiyanto, 2018; Prasetyo & Sukarmin, 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bola basket atlet peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau tahun 2022 yakni dengan nilai rata-rata 150,00 termasuk dalam kategori cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Nugraha, Aditya, Hamdiana, Hamdiana, & Sapulete, Jance. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.399>
- Adziman, Leo, Arwin, Arwin, & Syafrial, Syafrial. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Febriane, Arina Putri. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Bolabasket Ku-16 Reborn Team Di Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30259>
- Hardiansyah, Ade Nando. (2022). *Tingkat keterampilan dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di MA Negeri 2 Kota Probolinggo*. Retrieved from <http://repository.um.ac.id/269990/>
- Hidayat, Yulham, & Dinata, Windo Wiria. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 3(6), 335–342. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/509>
- Majid, W., & Roesdiyanto, Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 111–116. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/12758/9376>
- Malik, Arief Abdul, & Rubiana, Iman. (2019). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET: STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Maliki, Osa. (2019). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, Dan Shooting) Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pemalang Tahun 2019. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 33–42. Retrieved from <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/536>
- Maulana, Axisda Arief. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi pada Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball Universitas Negeri Semarang* (pp.

- 1–66). pp. 1–66. Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/36819/>
- Munandar, M. Aris. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi*. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/16404/>
- Novriliani, Ega. (2021). Tingkat Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3). Retrieved from <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/51>
- Prasetyo, Dedi Wahyu, & Sukarmin, Yustinus. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Prayoga, Tiyo, Rahayu, Ega Trisna, & Fahrudin, Fahrudin. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4171–4176. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6134>
- Putri, Novia Indriani, & Umar, Ali. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15–21. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Remora, Hengky, Belli, Deki, & Friansyah, Drajat. (2021). Penerapan latihan plyometric frog jump pada penjaga gawang di Klub Sepakbola Cikal FC Kabupaten Musirawas. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 13–23. Retrieved from <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/88>
- Rizhardi, Rury. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Kartika 1-7 Padang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 111–122. Retrieved from <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/1241>
- Setiawan, Dwiki Juliyo Budi. (2018). Keterampilan Umpan Dada Dalam Permainan Bola Basket. *Satria*, 1(1), 23–27. Retrieved from <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/48/48>
- Sudiana, I. Ketut. (2019). Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. *Jurnal IKA*, 16(1), 55. <https://doi.org/10.23887/ika.v16i1.19826>
- Sumirah, Yazida Ichsan. (2020). Urgensi olah raga dalam perspektif agama dan aktualisasinya di masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 202–217. Retrieved from <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/1413/861>
- Wicaksono, Bima Citra, Firlando, Rais, & Remora, Hengky. (2021). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Pemain Club Es-Pe-De Kota Lubuklinggau. *JURNAL ARENA OLAHRAGA SILAMPARI*, 1(1), 18–31. Retrieved from <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JAOS/article/view/1179>