

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLABASKET

Tegar Ganda Sumatera¹, Heru Syarli Lesmana², Afrizal. S³, Sari Mariati⁴
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email: tegarsumatera5885@gmail.com¹, herusl@fik.unp.ac.id²,
afrizals@fik.unp.ac.id³, sarimariati@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato kota Solok. Tujuan penelitian ini untuk melihat sejauh apa kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub Parmato Kota Solok. Penelitian ini berguna untuk memotivasi atlet agar memperbaiki teknik mereka ke arah yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bolabasket klub Parmato Kota Solok yang berjumlah 26 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan rangkaian tes tingkat teknik dasar bermain bolabasket yang meliputi, kemampuan *shooting*, *dribbling* dan *passing*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut, kemampuan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) terbanyak berada pada kategori sedang dengan rata-rata 5,36. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) atlet bolabasket berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 7,69. Kemampuan mengoper bola (*passing*) atlet bolabasket berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,14. Kemampuan *under basket* atlet bolabasket berada pada kategori sedang dengan rata-rata 11. Kemampuan teknik dasar atlet bolabasket secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 200,08.

Kata Kunci : Kemampuan, Teknik Dasar, Atlet Bolabasket

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga bolabasket disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Selain itu aktifitas olahraga juga diharapkan untuk membentuk watak serta kepribadian yang baik (Gunawan dkk, 2020). Makna olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan guna mencapai tujuan tertentu (Masrun, 2016). menurut (Haryanto, J., & Welis, W. 2019) olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus untuk dapat meningkatkan performa fisik agar bisa menjalankan aktifitas fisik

dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu olahraga yang di gemari saat ini adalah olahraga bolabasket, olahraga bolabasket ini memiliki olahraga yang bermain secara berkelompok yang dimainkan dilapangan yang terbuka (Sari dkk, 2018).

Dalam dunia olahraga memerlukan aktivitas fisik yang baik dan benar dalam meningkatkan fisik memerlukan latihan yang baik dan benar dengan menggunakan program latihan yang telah terprogram dari pelatih. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Latihan fisik dalam olahraga bolabasket harus dengan disiplin supaya bisa mendapatkan kondisi fisik yang bagus. Pada latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kepadatan tulang (Lesmana HS, 2018).

Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satunya pada cabang olahraga Bolabasket. Pembinaan dan pengembangan olahraga Bolabasket sudah selayaknya diberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi yang diharapkan perlu untuk mengkaji ulang dengan melakukan penulisan-penulisan dibidang olahraga khususnya permainan Bolabasket. Gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket merupakan suatu tujuan dalam penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam pada permainan Bola basket harus memiliki tim Bolabasket yang handal dalam bermain bolabasket baik secara fisik dan teknik yang baik dan benar, dalam olahraga bolabasket memiliki tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : memiliki penguasaan teknik dasar (*fundamentals*) yang baik dan benar, ketahanan fisik (*physical condition*) yang baik dan bagus dalam olahraga bolabasket, dan kerja sama (*pols* dan *strategi*) untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Dalam permainan basket supaya kita bisa mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Untuk dapat bermain Bolabasket dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar Bolabasket, karena kemampuan teknik dasar bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain Bolabasket. Dalam permainan bola basket harus memiliki daya ledak otot lengan yang baik dan bagus, menurut Suhada dan Afrizal “kekuatan daya ledak otot lengan dapat dilatih sesuai sarana dan prasarana yang terpenuhi agar mendapatkan *chest*

pass". Menurut Umar dan Fadilla "latihan yang teratur biasa meningkatkan kualitas diri dalam permainan bolabasket".

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik memerlukan kebugar jasmani yang baik dan bagus (Putri & Mariati, 2020). Bolabasket bukan hanya olahraga yang digemari oleh orang banyak tetapi olahraga basket ini dibuat pertandingannya untuk sebuah prestasi. Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan *Lay up*, dan 6) Merayah (Milia & Aziz, 2020).

Bolabasket memiliki sejarah ratusan tahun. Hari ini, ini adalah salah satu kompetisi inti di Olimpiade. Ada tren yang meningkat ke arah partisipasi dalam bolabasket. Dalam kompetisi profesional, setiap tim memiliki pembinaan profesional tim, yang merancang rencana pelatihan ilmiah. Tembakan tiga angka, yang selalu menjadi kunci kemenangan, membutuhkan sangat penting (Zhao, 2018). Teknik Dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan Bolabasket karena terkait dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri (Padli dkk, 2019).

Dalam bolabasket memiliki *passing* untuk dalam bermain. *Passing* adalah upaya untuk mendapatkan bola atau menguasai bola dipertahan atau memulai sebuah penyerangan. Untuk mendapatkan keterampilan bermain yang baik bagi seorang atlet, seorang atlet harus menguasai teknik dasar dalam bermain dengan sempurna seperti teknik *dribble*, teknik memasukan bola ke ring, teknik mengoper bola kekawan dan lain sebagainya (Efendi, 2017). Olahraga juga biasa menganalisa Menurut Sarliv dan Tjortjis "analisis olahraga juga bias dipergunakan dalam olahraga bola basket untuk melihat teknik yang benar dan baik dalam olahraga".

Chest pass adalah operan yang paling umum dan paling banyak dilakukan dalam permainan Bolabasket (Rahman & Ridwan, 2018). *dribbling* atau menggiring bola, teknik ini termasuk sulit untuk dikuasai karena harus menguasai bola basket yang cukup besar dibandingkan dengan telapak tangan yang akan mengontrolnya (Triandi & Donie, 2019). Dalam melakukan teknik menembak (*shooting*) ini harus bisa dikuasai karena kalau tidak bisa maka teknik dasar bolabasket belum bisa dikuasai dengan baik dan benar. (Ilham, 2016). Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali (Yenes, 2018). *Shooting* adalah salah satu keterampilan teknis individu yang paling penting pemain harus belajar untuk menjadi

pemain basket yang sukses, tujuan dasar dalam permainan bolabasket adalah untuk mencetak dengan membuat tembakan (Oktavianus, 2018). Menurut Yao, Liu dan Han menurut “Bola basket mempunyai hukum atau peraturan dalam olahraga basket”. Menurut Sampaio “olahraga basket mempunyai kondisi fisik yang baik dan bagus dalam olahraga bolabasket”.

Pembinaan olahraga basket dapat dilakukan di lingkungan yang nonformal seperti pada klub-klub. Salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga Bolabasket adalah klub Parmato Bolabasket Kota Solok. Pembinaan olahraga Bolabasket sudah dilakukan sejak tahun 2009 sampai sekarang masih aktif. Sarana dan prasarana klub Parmato Bolabasket Kota Solok cukup memadai, seperti adanya lapangan Bolabasket, Bolabasket dan pelatih. Namun sekian lama telah dilakukan pembinaan, klub ini mengalami penurunan prestasi dari 2018 sampai 2019. Terbukti pada kejuaraan yang diikuti pada tahun 2018 seperti, Tamara Cup (juara 2), Garuda Cup (semi final), Walikota Cup (juara 2). Sedangkan di tahun 2019 Halilintar Cup (8 besar), Garuda Cup (kalah), Walikota Cup (8 besar), sehingga dapat dikatakan bahwa atlet Parmato Kota Solok belum mampu meraih prestasi yang maksimal pada tahun 2019. Menurut Chen dan Whang “untuk meningkatkan kondisi fisik dalam berolahraga dapat belajar dengan melihat media seperti video tentang meningkatkan kondisi fisik”.

Club Parmato Kota Solok merupakan club yang sudah mengenal bagaimana cara bermain bolabasket yang baik dan benar secara fisik akan tetapi, sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar karena ada beberapa factor yang menghambat dalam permainan bolabasket. Teknik dasar bermain Bolabasket dapat digunakan untuk mengontrol bola ketika melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, seharusnya teknik dasar bolabasket harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, dalam melakukan metode atau prosedur untuk pencapaian tujuan tersebut haruslah dipikirkan secara matang dan berlatih yang kuat dan gigih agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Olahraga Bolabasket harus menggunakan metode yang tepat dan benar adalah merupakan tuntutan yang mutlak untuk pencapaian dalam bolabasket yang bertujuan latihan untuk peningkatan kemampuan teknik dasar.

Menurut pengamatan penulis, pada saat melaksanakan kegiatan praktek melatih di klub Parmato Kota Solok dan diperkuat oleh penjelasan pelatih klub Parmato Kota Solok. kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan teknik dasar seperti *passing*,

dribbling, dan *shooting* disetiap latihan maupun bertanding. Hal ini di benarkan oleh Riyaldi Vendra selaku pelatih pada saat melakukan latihan di lapangan SMA 2 Kota Solok. pelaksanaan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* tidak dapat dilakukan oleh pemain Bolabasket secara baik dan tidak terkontrol. hal ini diduga masih rendahnya kemampuan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* klub Parmato Kota Solok.

Tingkat kemampuan teknik dasar atlet klub Parmato Kota Solok masih kurang terampil serta perlunya pengembangan dalam melatih Bolabasket dan pelatih belum mengedepankan latihan pematangan penguasaan kemampuan teknik dasar pada seluruh atlet. Mengingat banyaknya permasalahan kemampuan teknik dasar yang belum dikuasai atlet maka penulis membuat suatu batasan masalah agar penulisan ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

METODE

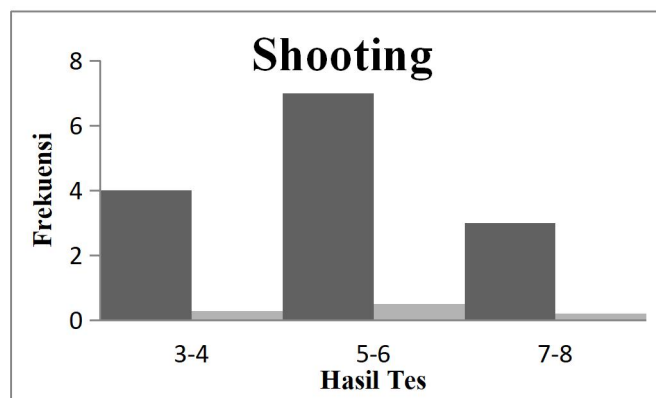
Dalam penelitian penulisan ini merupakan penulisan deskriptif kuantitatif dengan berusaha mendeskripsikan, menggambarkan atau menceritakan kejadian yang ada saat ini guna untuk mendapatkan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang di teliti. Menurut (Arikuto, 2010: 234), Penulisan deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Penulisan ini mengenai tentang kemampuan teknik dasar Bolabasket, artinya dalam penulisan ini penulis hanya ingin menggambarkan, menceritakan serta tingkat kemampuan teknik dasar Bolabasket pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penulisan ini merupakan penulisan yang bertujuan serta dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan dengan variabel lain yang bersangkutan.

Kemampuan *passing* diukur dengan melakukan tes *passing* dan menangkap bola ke dinding yang dijadikan sasaran, kemampuan *dribbling* diukur dengan tes mengiring bola, *Shooting Free Throw* Kemenangan dalam suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah berhasilnya tembakan yang masuk, dan *Shooting Under Basket* diukur dengan tes menembakkan bola dari bawah ring. Populasi dan sampel dalam penulisan adalah atlet Bolabasket Parmato Kota Solok yang mengikuti latihan Bolabasket yang berjumlah 26 orang atlet dengan teknik pengumpulan data observasi langsung ke klub Parmato Kota Solok, baik dalam hal pengumpulan data sekunder maupun primer.

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Widodo, 2018: 89). Teknik analisis data dalam penulisan ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penilaian dari ketiga item tes tersebut kemudian dijumlahkan. Hasil dari penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan teknik dasar Bolabasket. Kemampuan teknik dasar Bolabasket atlet Parmato Kota Solok, dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu : baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang baik. Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan teknik dasar Bolabasket atlet Parmato Kota Solok, menggunakan rumus persentase dari (Sudijono, 2014: 43) $P = \frac{f}{N} \times 100\%$.

HASIL

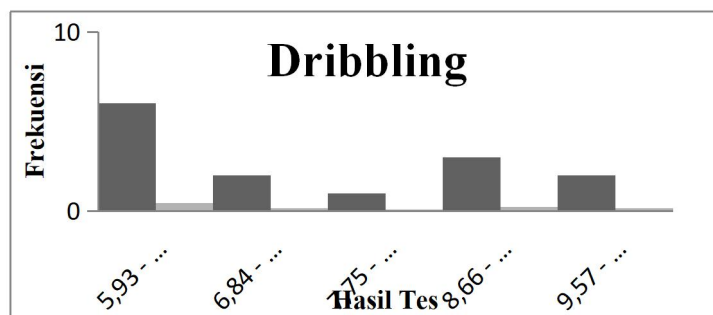
1. Hasil Tes *Shooting* Atlet Bolabasket Klub Parmato Kota Solok



Gambar 1. Diagram *Shooting*

Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa tidak ada atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (9-10) kali, ada 3 orang atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (7-8) kali dan 7 orang atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (5-6) kali sedangkan 4 orang atlet berhasil melakukan *shooting* hanya (3-4) kali.

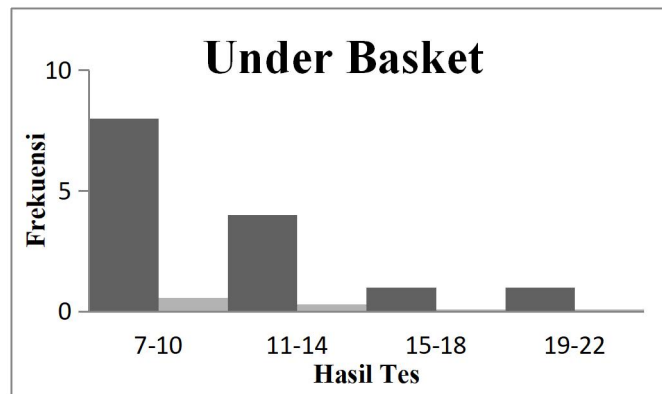
2. Hasil Tes *Dribbling* Atlet Bolabasket Klub Parmato Kota Solok



Gambar 2. Diagram *Dribbling*

Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa ada 2 orang atlet yang berhasil melakukan *dribbling* dengan waktu (9,57-10,47) detik, ada 3 orang atlet yang berhasil melakukan *dribbling* dengan waktu (8,66-9,56) detik, 1 orang atlet yang berhasil melakukan *dribbling* dengan waktu (7,75-8,65) detik dan 2 orang atlet yang berhasil melakukan *dribbling* dengan waktu (6,84-7,74) detik sedangkan 6 orang atlet berhasil melakukan *dribbling* dengan waktu (5,93-6,83) detik.

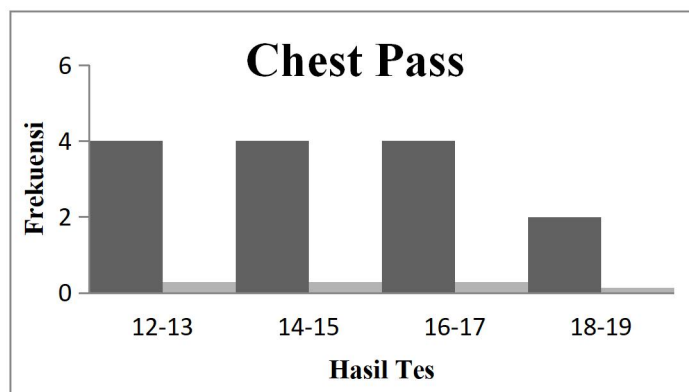
3. Hasil Tes *Under Basket* Atlet Bolabasket Klub Parmato Kota Solok



Gambar 3. Diagram *Under Basket*

Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa 1 atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (19-22) kali, ada 1 orang atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (15-18) kali dan 4 orang atlet yang berhasil melakukan *shooting* sebanyak (11-14) kali sedangkan 8 orang atlet berhasil melakukan *shooting* hanya (7-10) kali.

4. Hasil Tes *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Parmato Kota Solok



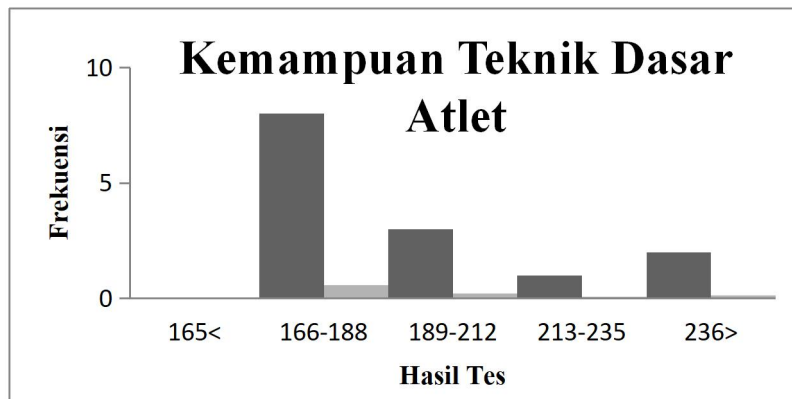
Gambar 4. Diagram *Chest Pass*

Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa 2 orang atlet berhasil melakukan *chest pass* sebanyak (18-19) kali dalam waktu 15 detik, ada 4 orang atlet yang berhasil

melakukan *chest pass* sebanyak (16-17) kali dan 4 orang atlet yang berhasil melakukan *chest pass* sebanyak (14-15) kali sedangkan 4 orang atlet berhasil melakukan *chest pass* hanya (12-13) kali.

5. Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket

Setelah di t-score dan di totalkan dapat dilihat kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato kota Solok tertinggi mencapai nilai 246,78 sementara nilai terendah hanya 179,12. Data tersebut apabila ditampilkan dalam tabel dan bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket

Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa 2 orang atlet mendapat poin lebih dari 236, ada 1 orang atlet mendapat poin (213-235) dan 3 orang atlet mendapat poin (189-212) sedangkan 8 orang atlet mendapat poin (166-188).

PEMBAHASAN

Sesuai yang berdasarkan dari hasil penelitian dan perhitungan yang terdapat dari analisis data penelitian terlihat jelas bahwa kesimpulan rata-rata tingkat kemampuan teknik dasar yang dicapai atlet bolabasket klub parmato kota Solok rata-rata yang hasilnya terdapat kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sangat penting diperhatikan serta ditinjau dan ditingkatkan lagi kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato Kota Solok sebelum memasuki tim tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik sebelum memasuki klub. sebab demikinak karena dengan semakin meningkatnya kemampuan teknik dasar atlet di awal akan memperbesar peluang untuk mencapai prestasi dalam bermain dan bersaing dalam banyak event olahraga dan serta menambah jenjang prestasi yang akan dia geluti terutama dalam cabang bolabasket. Selain itu dengan kemampuan teknik dasar yang baik merupakan

modal besar dalam memenangkan event-event olahraga yang diselenggarakan. Karena untuk mencapai tujuan tersebut maka perlu didukung dari kemampuan teknik dasar bolabasket di atas kategori sedang yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan *passing* atlet bolabasket parmato Kota Solok

Kemampuan *passing* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 15,14. ketrangan ini yang menyebabkan sedangnya keterampilan *passing* mendapatkan kategori sedang yang akan dijelaskan sebagai berikut: Ketika pada saat posisi bola akan melempar kebanyakan atlet memposisikan bola dibagian belakang kepala dengan posisi kedua tangan menekuk kebelakang dan posisi kaki sejajar dan serileks mungkin, serta tenaga yang dihasilkan saat melempar tidak akan maksimal karena yang digunakan pada saat melempar hanya kekuatan otot tangan saja sehingga banyak atlet tidak melakukannya dengan baik dan benar sehingga lemparan tidak terlalu bagus dn mengakibatkan bolabisa dirampas oleh lawan. Seharusnya posisi tangan lurus kebelakang dan posisi kaki muka belakang, dengan posisi seperti ini tenaga yang akan dihasilkan saat melempar akan maksimal dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Pada umumnya atlet melemparkan bola dengan laju bola lurus dan keras Laju bola lurus memang akurat supaya mengenai sasaran apabila dilakukan dengan tenaga yang besar dengan teknik yang baik, akan tetapi kebanyakan atlet bertubuh kecil. Seharusnya laju bola berbentuk parabola yang tidak begitu menghabiskan tenaga dengan jarak lemparan 4,2 meter kalau dilakukan dengan teknik yang baik dan benar. Pada atlet yang mempunyai fostur tubuh relatif kecil tidak memanfaatkan awalan saat akan melempar dan bola yang dilempar tidak sampai sasaran, jika kita memiliki awalan yang bagus dan baik akan memiliki hasil yang baik juag apada saat lemparan.

2. Kemampuan *dribbling* atlet bolabasket parmato Kota Solok

Kemampuan *dribbling* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “baik” dengan rata-rata 7,69. maka keterampilan *dribbling* dalam kategori baik akan dijelaskan sebagai berikut yaitu: Kebanyakan atlet menggunakan teknik *dribbling* bola rendah. *Dribbling* rendah bertujuan untuk menguasai boola cukup lama dan mencoba menyusun serangan yang akan dibentuk. pada saat penelitian yang dilaksanakan banyak para atlet melakukan *passing* bola rendah banyak yang lepas atau kurang maksimal. Dalam kemampuan *shooting free throw* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan

“sedang” dengan rata-rata 5,36. Suatu hal yang menyebabkan keterampilan *shooting* dalam kategori sedang yaitu pada saat melakukan penelitian banyak atlet yang melakukan *shooting* kurang maksimal maka bola yang dilepaskan atau yang diarahkan ke ring tidak terarah dengan baik dan benar, sehingga dapat dikategorikan dengan kategori sedang.

3. Kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket parmato Kota Solok

Kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 11. Pada saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar. seharusnya atlet pada saat melaksanakan penelitian ini pada saat melaksanakan pantulan bola besar harus dengan tenaga yang cukup besar upaya untuk meningkatkan kualitas teknik.

4. Kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato Kota Solok

Kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 200,08. Keterampilan dasar bermain bolabasket yaitu gabungan dari teknik-teknik dasar di atas Teknik dasar ini dijumlah dan hasilnya adalah keterampilan dasar bermain bolabasket. Serta dari semua teknik dasar telah diketahui hasilnya dengan *passing* kategori sedang, *dribbling* kategori baik, *shooting free throw* kategori sedang dan *shooting under basket* kategori sedang. jadi dapat disimpulkan permainan bola basket harus memiliki teknik dasar yang baik dan benar upaya untuk mendapatkan hal tersebut harus dilatih dengan baik dan benar supaya mendapatkan teknik yang baik dan benar dalam permainan bolabasket. Hal ini merupakan solusi yang paling baik untuk mendapatkan meningkatkan keterampilan dasar bermain bolabasket atlet parmato Kota Solok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, kemampuan *passing* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 15,14 terdapat sebanyak 4 orang dengan 29%. Kemampuan *dribbling* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “baik” dengan rata-rata 7,69 terdapat sebanyak 2 orang dengan 14%. Kemampuan *shooting*

free throw atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 5,36 terdapat sebanyak 7 orang dengan 50%. Kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket parmato Kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 11 terdapat sebanyak 4 orang dengan 29%. Kemampuan teknik dasar atlet bolabasket klub parmato Kota Solok atlet bolabasket parmato kota Solok dikategorikan “sedang” dengan rata-rata 200,08 terdapat sebanyak 3 orang dengan 21%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cheng L, Whang W. (2020). Analysis of technical features in basketball video based on deep learning algorithm. *Jurnal Signal processing: image communications*, volume 83, halaman 115 – 786.
- Efendi, E. (2017). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-31. <https://doi.org/10.24036/jpo64019>
- Gunawan,R., & Irwadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 3(1), 491-402.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>.
- Ilham, I. (2016). LATIHAN POLIOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN DAN KETERAMPILAN SHOOTING FRE THROW BOLABASKET (STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA FIK UNIV. JAMBI). *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 187-204. <https://doi.org/10.24036/jpo86019>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). *Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38-41.
- Mariati, Sari. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*. Jurnal Mensana. 4(1).
- Mariati, Sari., & Willady Rasyid.(2018). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*, Jurnal Menssana, 3(2), 28-36.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPL Sumbar. *Jurnal Performa*, 1(01), 1-11
- Milia, M., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.574>
- Nur, H. W. (2016). *Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw*.Jurnal Menssana,1(2), 49-58.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). BENTUK LATIHAN PLIOMETRIK, LATIHAN BEBAN KONVENSIONAL MEMBERIKAN

- PENGARUH TERHADAP KEMAMAMPUAN THREE POINT SHOOT BOLABASKET. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo38019>.
- Padli, P., Madri, M., & Zumroni, Z. (2019). *Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-district*. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*,1(1), 24-35.
- Putri, adelvia, & Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.525>
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Basket*, Jakarta.
- Rahman, M., & Ridwan, M. (2018). Pengaruh Latihan Operan Lari Menyilang Terhadap Ketepatan Chest Pass Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 334-340. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.52>.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa Olahraga*, 3(02), 90-90.
- Sampaio J, Leser R, Baca A, Gonzalez J C, Countinho D, Goncalves B dan Liete N. (2015). Defensive pressure affects basketball technical actions but not the time-Motion variables. *journal of sport and health*, volume 100, halaman 1-6 Yao H.
- Sarlis V, Tjortjis C. (2020). Sports analytics – Evaluation of basketball players and team performance. *Jurnal Pre-Prof*, volume 10, halaman 101 – 562.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Suhada R B, Afrizal. (2020). Kontribusi daya ledak otot lengan dan kemampuan otot tungkai dalam terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket biru utama. *Jurnal patriot*, volume 2, no 2, halaman 460.
- Liu Y dan Han C. (2012). Analysis of the Influencing Factors of Multimedia Technical Equipments on the 13th CUBA Basketball Match in Southwest Division
- Trianda, wahyudi, & -, D. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399-1408. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.430>.
- Umar, Fadilla N. (2019). Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak. *Jurnal performa*, volume 4, no 2, halaman 98.
- Widodo. (2018). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yenes, R. (2018). PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOT ATLET BOLABASKET FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo44019>.
- Zhao Y, Yang R, Chevalier G, Syah R C, Romijndres R. (2018). Aplying deep bidirectional LSTM and mixture density network for basketball trajectory prediction. *Jurnal homepage*, volume 158, halaman 266 – 272.