



Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau

Khairun Nisak¹, Agus Sulastio², Kristi Agust³.

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau³

khairun.nisak@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

kristiagust@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan dasar bola basket pada mahasiswa putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei serta teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim bola basket putra yang berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik mencakup: multistage fitness test untuk daya tahan kardiorespirasi, push-up untuk kekuatan otot lengan, sprint 20 meter untuk kecepatan, burpees untuk daya tahan otot, v sit and reach untuk fleksibilitas, shuttle run 10 meter untuk kelincahan, dan standing stork test untuk keseimbangan. Sementara itu, keterampilan dasar bola basket diukur melalui tes teknik passing, shooting, dan dribbling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar bola basket dari seluruh peserta berada pada kategori “sedang”. Hal ini ditunjukkan oleh nilai T-score rata-rata keseluruhan sebesar 50,00 dari seluruh item tes yang dilakukan. Temuan ini mengindikasikan bahwa para mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik namun masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan berkesinambungan, terutama untuk mencapai level performa optimal dalam olahraga bola basket. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam perencanaan pelatihan fisik dan teknik bagi mahasiswa di lingkungan pendidikan olahraga.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Bola Basket, Pendidikan Olahraga Universitas Riau

Abstract

This study aims to determine the physical condition and basic basketball skills of male students in the Sports Education Program at Riau University. This is a descriptive quantitative research using a survey method combined with testing and measurement techniques. The population in this study consists of all 11 members of the men's basketball team. The instruments used to assess physical condition include: the multistage fitness test for cardiorespiratory endurance, push-ups for upper body strength, a 20-meter sprint for speed, burpees for muscular endurance, the V-sit and reach test for flexibility, a 10-meter shuttle run for agility, and the standing stork test for balance. Meanwhile, the basic basketball skills were assessed through tests of passing, shooting, and dribbling. The research results indicate that, overall, the physical condition and basic basketball skills of the participants fall into the “moderate” category. This is shown by an overall T-score average of 50.00 across all test items. These findings suggest that while the students demonstrate fairly adequate abilities, there is still room for improvement. A more structured and continuous training program is recommended to enhance their performance to an optimal level. This study is expected to serve as a reference for developing effective physical and technical training plans for students in sports education environments.

Keywords: Physical Condition, Basic Techniques, Basketball, Sports Education University Of Riau

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh (Hayati & Ikhsan, 2023). Olahraga dapat membantu kita saling memahami, menciptakan solidaritas, dan mengurangi sikap egois. Selain itu, olahraga juga berperan dalam membentuk perilaku, karakter, kepribadian, disiplin, serta sikap sportif yang tinggi (Jermaina, 2023). Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan bagi individu dan masyarakat yang menitikberatkan pada gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan dengan sadar dan teratur, bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih tinggi. Menurut (Putra, 2020), olahraga memberikan berbagai manfaat, antara lain: 1. Meningkatkan fungsi kerja jantung, 2. Meningkatkan kepadatan otot dan tulang, 3. Meningkatkan kelenturan tubuh, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh, 5. Mengurangi risiko terjadinya penyakit, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormon terhadap jaringan tubuh, dan 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh. Menyadari manfaat-manfaat tersebut, banyak masyarakat cenderung melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sementara yang lain bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karna olahraga dapat menjaga kebugaran tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak memegang peranan penting, sebagaimana yang dikemukakan (P. M. E. Winarno, 2019) tujuan manusia dalam berolahraga ada 4 yaitu: (a) untuk Rekreasi (b) untuk tujuan pendidikan (c) untuk mencapai Tingkat kesegaran jasmani (d) Untuk prestasi. Pemerintah memandang olahraga merupakan masalah yang serius dalam pembinaan olahraga. Dalam salah satu pasal di (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, 2022) yang berbunyi Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi. Dari kutipan pasal di tersebut dapat dijelaskan bahwa pemerintah terus mencari cari agar regenerasi atlet tetap terus ada. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan dengan mencari bibit atlet muda potensial.

Pembinaan olahraga dilakukan dalam semua jenis olahraga prestasi. Salah satu jenis olahraga prestasi yang dikembangkan secara serius untuk mencari atlet berprestasi merupakan olahraga bola basket. Bola basket adalah jenis olahraga yang melibatkan elemen fisik dan teknik dasar yang kompleks. Permainan bola basket mengkonsumsi banyak tenaga (Rustiawan et al., 2021), jadi sangat penting bagi atlet bola basket untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Karakteristik fisik yang diperlukan dalam permainan bola basket termasuk daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi (A. T. Wibowo, 2016). Atlet harus meningkatkan kondisi fisik mereka sebelum mereka mahir dalam teknik bola basket. Ini karena aspek fisik sangat memengaruhi cara mereka bermain dan bermain. Selain itu faktor teknik juga sangat perlu dilatih guna untuk mengimbangi permainan lawan sehingga saat melakukan permainan atlet memiliki skill yang akan diperankan dalam pertandingan bola basket, menurut Saichudin (2019) teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu : *Tag Position (memegang bola), Passing dan Catching, Dribbling, Shooting, Lay-up, Pivot, Rebound, dan Screen.*

Perlunya meningkatkan teknik dalam permainan bola basket karena banyak tantangan, salah satunya memenangkan pertandingan dengan kekompakan tim, jika tim tidak memiliki teknik dalam bermain maka tim tidak akan mudah untuk memenangkan pertandingan. Daya tahan, menurut (Harsono, 2017), didefinisikan sebagai kemampuan tubuh atlet untuk menahan kelelahan selama waktu kerja yang lama. Sementara kecepatan, menurut (Harsono, 2017), didefinisikan sebagai kemampuan tubuh atlet untuk menanggapi stimulus secepat mungkin, sehingga mencapai hasil optimal. Menurut (Budiwanto, 2018), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisinya di suatu area dengan cepat dan dengan koordinasi yang baik. Menurut (Sudarsono, 2015), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat, dan kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap situasi tertentu (Harsono, 2017).

Berdasarkan hasil observasi mengungkap bahwa kondisi fisik atlet putra bola basket tim Pendidikan Olahraga Universitas Riau masih kurang optimal, faktor utama yang membatasi performa mereka di lapangan yakni stamina yang cepat terkuras membuat mereka kehilangan intensitas permainan di menit-menit krusial atau di babak akhir. Kecepatan transisi dari bertahan ke menyerang tidak cukup agresif, sering kali

memberi ruang atau peluang bagi lawan untuk mencetak poin. Kelincahan dalam bergerak dan menghindari tekanan lawan masih kurang tajam, terlihat dari kesulitan atlet dalam melakukan cut atau drive yang efektif. Ditambah lagi, kekuatan fisik yang belum maksimal menyebabkan mereka sering kalah dalam perebutan *rebound* dan duel satu lawan satu, memperlihatkan lemahnya daya tahan tubuh mereka saat menyerang ataupun bertahan.

Dari segi teknik, tim ini masih menghadapi banyak permasalahan yang perlu diperbaiki. Dribbling masih sering tidak terkendali, membuat bola mudah dicuri lawan. Akurasi passing masih kurang konsisten, menyebabkan alur serangan terhambat dan serangan balik lawan semakin mudah dilakukan. Shooting menjadi titik lemah berikutnya, dengan rendahnya akurasi tembakan baik dari jarak dekat maupun jauh masih sering gagal mencetak poin ke daerah lawan, memperlihatkan minimnya latihan spesifik untuk meningkatkan kepercayaan diri saat menembak. Dalam bertahan, kelemahan pada *footwork* dan *positioning* sering membuat lawan lebih mudah menerobos pertahanan, menciptakan celah yang fatal. Minimnya latihan yang sistematis dan kurangnya evaluasi berkala menjadi akar dari stagnasi ini, membuat perkembangan fisik dan teknik para atlet berjalan lambat dan tidak maksimal.

Dampak dari kondisi ini terlihat dalam beberapa kejuaraan yang telah diikuti, di mana hasil yang diperoleh masih belum tercapai atau belum sesuai target. Pada FK CUP 2019, tim bola basket Putra FKIP UNRI mengalami kekalahan lebih awal, menunjukkan lemahnya daya saing dalam turnamen. Di FISIP CUP 2024, tim hanya mampu mencapai babak semifinal, menandakan kurangnya ketahanan dalam menghadapi lawan yang lebih solid. Begitu pula di beberapa turnamen lainnya seperti PORSI HUKUM 2022 dan IRON GAMES 2022, di mana performa tim belum cukup untuk menembus babak final. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka tim tidak hanya kehilangan performa terbaiknya tetapi juga semakin sulit bersaing di level kompetitif. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul penelitian “Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status

kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang di selidiki. Rancangan penelitian ini adalah melakukan tes fisik *Multistage Fitness Tes, Push Up, Lari 20 Meter, Burpees, V Sit And Reach, Lari bolak-balik 10 meter, Standing Stork*. Tes Teknik Yaitu *Passing, Shooting dan Dribbling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini merupakan data hasil analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau yang berjumlah 11 orang. Data diperoleh dari tes pengukuran kondisi fisik dan teknik dasar dalam bola basket, adapun tes kondisi fisik yang digunakan dalam memperoleh data penelitian ini diantaranya *MFT (Multistage Fitness Tes)* untuk mengukur daya tahan, *Push Up* untuk mengukur kekuatan lengan, *Burpees* untuk mengukur power/daya ledak otot kaki, lari *sprint 20 meter* untuk mengukur kecepatan, *v sit & reach* untuk mengukur kelentukan, lari bolak-balik 10 meter untuk mengukur kelincahan, *standing stork* untuk mengukur keseimbangan. Adapun tes untuk teknik dasar yang digunakan diantaranya *passing* (passing ke dinding), *shooting* (3 point), dan *dribble*. Setelah data di dapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tinjauan kondisi fisik dan teknik dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau. Untuk diketahui pada deskripsi data ini akan dilampirkan dari perolehan data sebagai berikut:

1. *MFT (Multistage Fitness Tes)*

Berdasarkan hasil penelitian *MFT (Multistage Fitness Tes)*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “Tinggi” dengan skor 53 ke atas sebanyak 0 peserta, pada kategori “Bagus” dengan skor 43 - 52 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Cukup” dengan skor 34 - 42 sebanyak 0 peserta, pada kategori “Sedang” dengan skor 25 - 33 sebanyak 8 peserta (72.73%) dan pada kategori “Rendah” dengan skor s.d 24 sebanyak 2 peserta (18.18%). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 29.68 kemampuan Daya Tahan para peserta berada dalam kategori “Sedang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

2. *Push Up*

Berdasarkan hasil penelitian *Push Up*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “sangat baik” dengan skor >40 sebanyak 2 peserta (18.18%), pada kategori “Baik” dengan skor 30-39 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Cukup” dengan skor 15-29 sebanyak 6 peserta (54.54%), pada kategori “Kurang” dengan skor 5-14 sebanyak 2 peserta (18.18%) dan pada kategori “Sangat Kurang” dengan skor <5 menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dengan performa sangat kurang. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 25.82 kemampuan *push up* para peserta berada dalam kategori “Cukup”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

3. *Burpees*

Berdasarkan hasil penelitian *Burpees*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “sangat baik” dengan skor >20 sebanyak 2 peserta (18.18%), pada kategori “Baik” dengan skor 16-20 sebanyak 5 peserta (45.45%), pada kategori “Cukup” dengan skor 10-15 sebanyak 4 peserta (36.36%), pada kategori “Kurang” dengan skor 5-9 dan “Sangat Kurang” dengan skor <5 menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dengan performa kurang dan sangat kurang. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 25.82 kemampuan *Burpees* para peserta berada dalam kategori “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

4. *Lari Sprint 20 meter*

Berdasarkan hasil penelitian *Sprint*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang dominan sama diantaranya pada kategori “baik sekali” “Baik”, “Cukup”, “Sedang” dan “Kurang” menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dengan performa tersebut, sedangkan pada kategori “Kurang Sekali” dengan skor 3.6-3.4 sebanyak 11 peserta yaitu menunjukkan keseluruhan peserta. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 4.10 kemampuan *Sprint* para peserta berada dalam kategori “Kurang Sekali” Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

5. *V Sit & Reach*

Berdasarkan hasil penelitian *v sit & reach*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor >18 sebanyak 8

peserta (72.73%), pada kategori “Baik” dengan skor 14-18 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Cukup” dengan skor 10-13.9 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Rendah” dengan skor 5-9.9 sebanyak 1 peserta (9.09%) dan “Sangat Rendah” dengan skor <5 menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dengan performa sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 22.09 kemampuan *vsit & reach* para peserta berada dalam kategori “Baik Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

6. Lari Bolak-balik 10 meter

Berdasarkan hasil penelitian lari bolak-balik 10 meter, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor >12.0 sebanyak 10 peserta (90.91%), pada kategori “Baik” dengan skor 12.01 – 13.10 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Sedang” dengan skor 13.11 – 14.75 , kategori “Kurang” dengan skor 14.76 – 16.59 dan kategori “Kurang Sekali” dengan skor >17.10 menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dengan performa Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 10.70 kemampuan lari bolak-balik 10 meter para peserta berada dalam kategori “Baik Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

7. *Standing Stork*

Berdasarkan hasil penelitian *Standing Stork*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “sangat baik” dengan skor >50 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Di atas rata-rata” dengan skor 50 - 41 sebanyak 1 peserta (9.09%), pada kategori “Rata-rata” dengan skor 40 – 31 sebanyak 3 peserta (27.27%) , kategori “Di bawah rata-rata” dengan skor 30 - 20 sebanyak 1 peserta (9.09%) dan kategori “Buruk” dengan skor < 20 sebanyak 6 peserta (54.55%). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 25.35 kemampuan *Standing Stork* para peserta berada dalam kategori “Buruk”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

8. *Passing*

Berdasarkan hasil penelitian *Passing*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor ≤ 20 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Baik” dengan skor 15 - 19 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Sedang” dengan skor 10 – 14 sebanyak 3 peserta (27.27%) , pada

kategori “Kurang” dengan skor 5- 9 sebanyak 8 peserta (72.73%) dan kategori “Kurang Sekali” dengan skor 0 - 4 sebanyak 0 peserta. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 8.3 *Passing* para peserta berada dalam kategori “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

9. *Shooting*

Berdasarkan hasil penelitian *Shooting*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor 9 – 10 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Baik” dengan skor 7 - 8 sebanyak 0 peserta, pada kategori “Sedang” dengan skor 5 – 6 sebanyak 0 peserta , kategori “Kurang” dengan skor 3 – 4 sebanyak 4 peserta (36.36%) dan kategori “Kurang Sekali” dengan skor 0 – 2 sebanyak 7 peserta (63.64%). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 2.18 kemampuan *Shooting* para peserta berada dalam kategori “Kurang Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

10. *Dribble*

Berdasarkan hasil penelitian *Dribble*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang dominan diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor ≤ 12.0 sebanyak 11 peserta (100%) menunjukkan bahwasannya secara keseluruhan peserta ada dalam performa baik sekali, sedangkan pada kategori “Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali” menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dalam performa Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 9.90 kemampuan *Dribble* para peserta berada dalam kategori “Baik Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran dibawah ini.

Tabel 1. Deskriptif Data *T Score*

Sum T Score	Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket
508.02	50.80
505.07	50.51
534.78	53.48
517.17	51.72
459.24	45.92
498.30	49.83
502.22	50.22
521.11	52.11

493.37	49.34
490.79	49.08
469.92	46.99

	jumlah	Mean	Max	Min	Standar Deviasi	Range	Median
<i>T Score</i>	550.00	50.00	53.48	45.92	2.18	7.55	50.22

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori
> 53.27	Baik Sekali
51.09 – 53.27	Baik
48.91 – 51.09	Sedang
46.73 – 48.91	Kurang
< 46.73	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil penelitian Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bola Basket dari keseluruhan peserta dan item tes yang telah dilakukan mendapatkan hasil pada kategori “Sedang” dengan skor *T Score* secara keseluruhan dari item tes yang telah dilakukan yaitu sebesar 50.00.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis terkait Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil tes kondisi fisik Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau menunjukkan hasil yang beragam, tetapi secara keseluruhan Kondisi Fisik Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau berada dalam kategori Sedang dengan nilai rata-rata sebesar 50.00
2. Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai Teknik Dasar Bola Basket Putra Pendidikan Olahraga Universitas Riau dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Passing* dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor ≤ 20 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Baik”

dengan skor 15 - 19 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Sedang” dengan skor 10 – 14 sebanyak 3 peserta (27.27%) , pada kategori “Kurang” dengan skor 5- 9 sebanyak 8 peserta (72.73%) dan kategori “Kurang Sekali” dengan skor 0 - 4 sebanyak 0 peserta. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 8.3 *Passing* para peserta berada dalam kategori “Kurang”.

3. Berdasarkan hasil penelitian *Shooting*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang bervariasi diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor 9 – 10 sebanyak 0 peserta , pada kategori “Baik” dengan skor 7 - 8 sebanyak 0 peserta, pada kategori “Sedang” dengan skor 5 – 6 sebanyak 0 peserta , kategori “Kurang” dengan skor 3 – 4 sebanyak 4 peserta (36.36%) dan kategori “Kurang Sekali” dengan skor 0 – 2 sebanyak 7 peserta (63.64%). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 2.18 kemampuan *Shooting* para peserta berada dalam kategori “Kurang Sekali”.
4. Berdasarkan hasil penelitian *Dribble*, dari keseluruhan 11 peserta memiliki hasil yang dominan diantaranya pada kategori “baik sekali” dengan skor ≤ 12.0 sebanyak 11 peserta (100%) menunjukkan bahwasannya secara keseluruhan peserta ada dalam performa baik sekali, sedangkan pada kategori “Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali” menunjukkan bahwasannya tidak ada peserta dalam performa Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 9.90 kemampuan *Dribble* para peserta berada dalam kategori “Baik Sekali”.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Faruq, M. M., & Adiningsih, S. (2015). Pola konsumsi energi, protein, persen lemak tubuh dan. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 117–122.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Arsil. (2019). *Consumers ' Intention and Behaviour towards Fish Consumption : A Conceptual Framework Consumers ' Intention and Behaviour towards Fish Consumption : A Conceptual Framework*. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/255/1/012006>
- B. Nuswantoro H, S. (2019). Meningkatkan Kemampuan Passing Bolabasket Pertama. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 1–7.
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*.
- Budiwanto, S. (2018). Metodologi Latihan Olahraga. *Fakultas Ilmu Keloahragaanhragaan Universitas Negeri Malang, Olahraga*, 177.

- Dias, I., Rismayadi, A., & Erawan, B. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Tingkat Sma Se-Jawa Barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1).
- Gaol, A. L., Dewi, A. R., Hamidah, N., & RVJ, R. K. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet serta Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.279>
- Hapsari, P. (2018). STATUS KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA CLUB NBC (NGALIYAN BASKETBALL CENTER) KOTA SEMARANG. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(1), 10–27.
- Harsono. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Hayati, Z., & Ikhsan, I. (2023). Urgensitas Olahraga Dalam Islam. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani ISSN 114-562X (Cetak), ISSN 2722-7030 (Online) Volume 23 Nomor 1 Edisi Januari Tahun 2023 Doi: Https://Doi.Org/10.24036/JSOPJ.23012023.01 Halaman : 1 – 10, 23, 1–10.*
- Hendri Mulyadi, B. N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 2, Nomor 2, Januari-Juni 2019 e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X DOI : Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V2i2.482, 2, 26–32.*
- Jermaina, N. (2023). *Perspektif anak remaja terhadap penjaskes*. 20.
- Kawuwung, W., Kesehatan, J. P., & Rekreasi, D. (2020). PROFIL KONDISI FISIK TIM BASKET SMP MANADO INDEPENDENT SCHOOL. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 01(01).
- Liu, B., & Liu, B. (2014). *Research on basketball shooting techniques best parameter based on numerical simulation and Matlab simulation*. 6(1), 34–40.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- prof. Dr. Sugiyono. (2019). *statiska untuk penelitian* (ke 30). ALFABETA, cv.
- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*.

- Sajoto, T., Djurovich, P. I., Tamayo, A. B., Oxgaard, J., Iii, W. A. G., & Thompson, M. E. (2009). *Temperature Dependence of Blue Phosphorescent Cyclometalated Ir (III) Complexes*. *12*(21), 9813–9822.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Kmaini, A. (2019a). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Kmaini, A. (2019b). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Suarez, L. Y. T. (2015). *Pengaruh Circuit Training dan Interval Training Terhadap Hasil Vo2max Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket*. *1*, 1–27.
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, *12*(1), 31–43.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. In *Salinan Perpres UURI* (pp. 1– 89).
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, Dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (Ibl) 2017. *Sportif*, *2*(2), 76–84.
- Wibowo, K., & Hidayatullah, M. F. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 7. Nomor 1. Edisi Juni 2017. Artikel Penelitian* [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Miki](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Miki) p-ISSN 2088- 6802 | e-ISSN 2442-6830, 7.
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*.
- Winarno, P. M. E. (2019). Membangun Pendidikan Indonesia Berbasis Multi Membangun Pendidikan Indonesia Berbasis Multi. *Seminar Nasional UNM, November*, 1–7.