Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 8 Nomor 2,Tahun 2025
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

PENGARUH KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK BERMAIN TERHADAP PERFORMA PEMAIN BOLA BASKET PADA CLUB SPARTANS BANJARBARU

Ahmad Maulana[1*], Bonita Amalia[2], Ferri Hendrawan[3], Muhammad Husni Ramadhani[4] ,Ahmat Fauzi[5]

[1,2,3,4]Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Batola Kuala, Kalimantan Selatan 70582, Indonesia
E-mail: ahmadmaulana@uniska-bjm.ac.id[1*] , Bonitaamalia256@gmail.com[2]

DOI : 10.31602/rjpo.v8i2.20985

ABSTRAK

Pengaruh Kemampuan Fisik dan Teknik Bermain Terhadap Performa Pemain Bola Basket Pada Club Spartans Banjarbaru merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan fisik dan teknik bermain terhadap performa pemain bola basket di Club Spartans Banjarbaru. Kemampuan fisik seperti kekuatan otot dan teknik bermain yang baik sangat penting dalam mendukung performa pemain untuk mencapai hasil yang maksimal di lapangan. Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan ini adalah latihan yang tepat, yang diharapkan dapat meningkatkan performa pemain bola basket. Penelitan ini mengunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket pada Club Spartans Banjarbaru, sebanyak 20 orang, dan seluruh populasi tersebut menjadi sampel penelitian dengan teknik total sampling. Hasil penelitian bahwa adanya pengaruh kemampuan fisik dan teknik bermain dan memiliki peran penting dalam menentukan peforma seorang pemain basket.

Kata Kunci: Kemampuan fisik. Teknik bermain. Performa pemain.

THE EFFECT OF PHYSICAL ABILITY AND PLAYING TECHNIQUE ON BASKETBALL PLAYER PERFORMANCE AT THE BANJARBARU SPARTANS CLUB

ABSTRACT

The Influence of Physical Ability and Playing Technique on the Performance of Basketball Players in the Spartans Banjarbaru Club is a study aimed at determining the effect of physical ability and playing technique on the performance of basketball players in the Spartans Banjarbaru Club. Physical abilities such as muscle strength and proper playing techniques are essential in supporting player performance to achieve optimal results on the court. One of the factors influencing these abilities is appropriate training, which is expected to improve the performance of basketball players. This study employs a quantitative research method with a correlational approach. The population in this research consists of all basketball players in the Spartans Banjarbaru Club, totaling 20 players, and the entire population was used as the research sample using a total sampling technique. The results of the study show that physical ability and playing technique have an important role in determining a basketball player's performance.

Keywords: *words; key; Physical ability. Playing technique. Player performance*

Submitted : 26 October 2025, Accepted : 6 December 2025, Published : 7 December 2025

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang menggabungkan keterampilan teknis dan kemampuan fisik dalam satu kesatuan yang kompleks. Sebagai olahraga beregu dengan tempo permainan tinggi, bola basket menuntut pemain untuk memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta penguasaan teknik dasar seperti *dribbling, passing, shooting*, dan defense. Kombinasi optimal antara kemampuan fisik dan teknik bermain menjadi faktor utama yang menentukan tingkat performa seorang pemain di lapangan. Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, pemahaman mengenai kontribusi kedua faktor tersebut sangat penting untuk merancang program latihan yang efektif dan terarah. Teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah teknik tembakan yang baik dan harus dikuasai oleh setiap pemain untuk menghasilkan poin. Teknik tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan dalam dan luar. (Riyoko, 2019).

Bola basket adalah olahraga yang memadukan keterampilan teknis dan fisik dalam satu kesatuan yang kompleks. (Candra, 2019). Sebagai olahraga yang sangat bergantung pada kecepatan, ketepatan, dan strategi, kemampuan fisik dan teknik menjadi dua faktor utama yang mendukung performa seorang pemain di lapangan. Setiap pemain bola basket diharapkan tidak hanya mampu menguasai teknik dasar seperti menggiring bola *(dribbling),* mengoper *(passing),* menembak *(shooting),* dan bertahan *(defending),* tetapi juga memiliki kondisi fisik yang mendukung agar dapat bertahan sepanjang permainan yang intens dan cepat. pemain dengan kekuatan fisik yang lebih baik cenderung lebih efektif dalam bertahan, melakukan rebound, dan mengambil alih bola dari lawan. Namun, jika pemain tersebut tidak menguasai teknik dasar seperti passing atau *shooting* yang baik, potensi fisiknya tidak akan maksimal dalam mendukung keberhasilan tim. Sebaliknya, pemain dengan keterampilan teknik yang unggul tetapi tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima mungkin akan kesulitan bertahan dalam pertandingan yang berlangsung cepat dan intens.

Kemampuan fisik dalam permainan bola basket mencakup aspek kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, serta kelincahan (Yi-Hsiu, 2013). Pemain dengan kondisi fisik prima akan lebih mampu beradaptasi terhadap intensitas permainan yang tinggi dan mempertahankan performa sepanjang pertandingan (Gabbett, 2007). Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang optimal dapat membatasi kemampuan pemain dalam menampilkan performa maksimal, bahkan meningkatkan risiko cedera. Di sisi lain, kemampuan teknik bermain memiliki peran yang tidak kalah penting dalam menentukan keberhasilan seorang pemain. Penguasaan teknik dasar seperti shooting, passing, dan dribbling memungkinkan pemain melakukan pengambilan keputusan yang tepat, menjaga ritme permainan, serta mendukung efektivitas strategi tim (Weiss, 2002)

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan pentingnya kedua aspek tersebut dalam meningkatkan performa pemain bola basket. (Walker, 2013) menemukan bahwa kemampuan fisik yang baik berhubungan langsung dengan efektivitas performa individu dalam pertandingan. (Gabbett T. J., 2007) menyatakan bahwa daya tahan tubuh dan kecepatan memiliki kontribusi besar dalam transisi bertahan dan menyerang. Sementara itu, (Buchheit, 2013) menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan fisik dan teknik yang seimbang memiliki peluang lebih besar untuk tampil konsisten sepanjang permainan. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks tim profesional atau level nasional, sedangkan kajian pada level klub daerah dengan karakteristik pemain yang beragam masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian *(research gap)* mengenai bagaimana interaksi antara kemampuan fisik dan teknik bermain memengaruhi performa pemain di level klub pembinaan daerah.

Club Basket Spartans Banjarbaru memiliki karakteristik pemain dengan latar belakang dan tingkat kemampuan yang bervariasi. Sebagian pemain menunjukkan penguasaan teknik bermain yang baik tetapi kurang dalam kondisi fisik, sementara yang lain memiliki kondisi fisik yang kuat namun belum optimal dalam penerapan teknik dasar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua faktor saling melengkapi dan perlu diteliti secara empiris untuk mengetahui pengaruhnya terhadap performa pemain. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan ilmiah *(scientific novelty)* dalam upaya mengkaji hubungan dan pengaruh kemampuan fisik serta teknik bermain terhadap performa pemain bola basket pada tingkat klub daerah, khususnya di Spartans Banjarbaru. Club Basket Spartans Banjarbaru merupakan salah satu klub bola basket yang memiliki sejumlah pemain dengan latar belakang dan tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Meskipun sebagian besar pemain memiliki semangat dan dedikasi yang tinggi, terdapat variasi yang signifikan dalam tingkat kemampuan fisik dan teknik masing-masing pemain. Beberapa pemain mungkin unggul dalam aspek teknik, namun terbatas oleh kemampuan fisik yang kurang optimal. Di sisi lain, ada juga pemain yang memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi kurang terampil dalam mengaplikasikan teknik dasar bola basket dengan efektif.

Pada Club Basket Spartans Banjarbaru, para pelatih juga sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan kedua aspek ini secara seimbang di antara para pemainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

melakukan penelitian ini untuk mengetahui faktor mana yang lebih dominan dalam memengaruhi performa pemain bola basket di klub ini dan bagaimana kedua faktor tersebut berinteraksi satu sama lain dalam meningkatkan kinerja tim. Penelitian ini juga memiliki relevansi dalam konteks pengembangan olahraga di Indonesia, khususnya di bidang bola basket. Mengingat banyaknya klub bola basket di seluruh Indonesia, penelitian semacam ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan pengelola klub untuk merancang program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain di setiap klub.

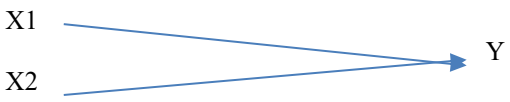
Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian yang diajukan adalah: "Apakah terdapat pengaruh kemampuan fisik dan teknik bermain terhadap performa pemain bola basket pada Club Basket Spartans Banjarbaru?" Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui sejauh mana kemampuan fisik dan teknik bermain berpengaruh terhadap performa pemain bola basket pada Club Basket Spartans Banjarbaru. Adapun karakteristik anak remaja yang melalui aktifitas olahraga, mereka dapat mengembangkan keterampilan seperti koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Peserta didik yang menyukai olahraga tertentu, seperti bola basket, sepak bola, atau atletik, biasanya memiliki keterampilan spesifik dalam cabang olahraga tersebut. (NUGROHO, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif (Mubarak, 2022) dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara kemampuan fisik dan teknik bermain terhadap performa pemain bola basket pada Club Basket Spartans Banjarbaru. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti menganalisis seberapa kuat hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan langsung terhadap subjek penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional

teknik pengambilan data dengan pengukuran dan tes.



Gambar 3.1 Rancangan penelitian

Keterngan :
X1 : Kemampuan Fisik (Kecepatan, Daya tahan,Kekuatan)
X2 : Teknik Bermain (Dribbling, passing, shooting, Defense)
Y : Performa Pemain (Point yang di cetak,Assist,Rebound, steal)

Penelitian dilaksanakan di Club Basket Spartans Banjarbaru selama periode April hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain aktif klub, berjumlah 20 orang, yang juga dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi terlibat sebagai responden penelitian.

Desain Penelitian

Rancangan penelitian terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:
X_1 (Kemampuan Fisik): meliputi kecepatan, daya tahan, dan kekuatan.
X_2 (Teknik Bermain): meliputi dribbling, passing, shooting, dan defense.
Y (Performa Pemain): ditinjau dari poin yang dicetak, assist, rebound, dan steal.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan pengukuran dan tes langsung, dengan instrumen yang telah terstandar di bidang olahraga, yaitu:

1. **Tes Kemampuan Fisik**
   - *Kecepatan:* diukur menggunakan Tes Sprint 30 Meter, untuk menilai kemampuan berlari cepat dalam jarak pendek.
   - *Daya Tahan:* diukur dengan Multi-Stage Fitness Test (Beep Test) untuk menilai kapasitas aerobik.
   - *Kekuatan:* diukur menggunakan Push-Up Test, untuk mengukur kekuatan otot bagian atas tubuh.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

- *Kelincahan:* diukur dengan Illinois Agility Test, untuk menilai kemampuan bergerak cepat dan mengubah arah.

2. **Tes Teknik Bermain**
   - *Dribbling:* menggunakan **Dribbling Test** yang mengukur kontrol bola dan kecepatan melewati rintangan.
   - *Passing:* menggunakan Passing Accuracy Test, di mana pemain mengoper bola ke sasaran tertentu untuk menilai akurasi.
   - *Shooting:* menggunakan *Shooting Test* (tembakan bebas dan three-point shooting) untuk menilai akurasi tembakan.
   - *Defending:* menggunakan *Defensive Movement Test,* yang menilai kemampuan bertahan, terutama gerakan lateral.
3. **Performa Pemain**
   - Diukur melalui statistik pertandingan resmi klub, meliputi *poin, assist, rebound,* dan *steal*. Data diperoleh dari hasil pertandingan uji coba dan evaluasi pelatih selama delapan minggu latihan rutin (satu kali per minggu).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa sesi terpisah. Pengukuran kemampuan fisik dilaksanakan dalam tiga sesi latihan, masing-masing untuk tes kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Tes teknik bermain dilakukan dalam dua sesi, mencakup dribbling, passing, shooting, dan defense. Data performa pemain dikumpulkan melalui observasi dan pencatatan statistik pertandingan uji coba klub selama periode penelitian.

Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24. Tahapan analisis yang dilakukan meliputi:

1. Uji Validitas dan Reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensi instrumen pengukuran.
2. Analisis Statistik Deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian (rata-rata, standar deviasi, dan distribusi nilai).
3. Analisis Korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kemampuan fisik (X_1) dan teknik bermain (X_2) terhadap performa pemain (Y).

Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai seberapa besar kontribusi kemampuan fisik dan teknik bermain dalam menentukan performa pemain bola basket di Club Spartans Banjarbaru, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terukur.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 orang pemain Club Spartans Banjarbaru yang mengikuti serangkaian tes kemampuan fisik, teknik bermain, serta pencatatan performa selama pertandingan. Tes kemampuan fisik terdiri dari lari 30 meter *sprint, beep test, push-up test*, dan Illinois *agility test***,** sedangkan tes teknik bermain meliputi dribbling test, passing accuracy test, shooting test *(free throw dan three point)*, serta defensive movement test**.** Performa pemain dinilai melalui jumlah point, assist, rebound, steal, dan turn over selama kompetisi internal berlangsung.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, diketahui bahwa sebagian besar pemain memiliki kategori kemampuan fisik dan teknik yang baik. Pemain dengan hasil terbaik pada variabel kemampuan fisik adalah Kevin dan Arya, sementara dari sisi teknik bermain, Rafi dan Zaki memperoleh nilai tertinggi. Performa permainan secara keseluruhan menunjukkan bahwa pemain dengan kombinasi kemampuan fisik dan teknik yang tinggi cenderung memiliki kontribusi point dan assist yang lebih besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap performa pemain bola basket. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Bompa, 2019)yang menyatakan bahwa komponen fisik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan merupakan dasar utama dalam mendukung performa olahraga permainan. Pemain dengan kemampuan sprint lebih cepat dan daya tahan tinggi dapat melakukan transisi serangan dan pertahanan dengan lebih efisien sehingga berdampak langsung pada performa pertandingan.

Kemampuan fisik adalah salah satu faktor penting dalam menunjang performa pemain dalam olahraga bola basket. Kemampuan fisik yang baik akan mempengaruhi berbagai aspek permainan, termasuk daya tahan tubuh, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan pemain. Dalam konteks bola basket, penguasaan kemampuan fisik yang baik

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

akan meningkatkan efisiensi gerakan pemain serta kemampuan bertahan dalam kondisi permainan yang intens. Menurut (Bangsbo, 2006) kemampuan fisik yang baik memiliki peran besar dalam mendukung kinerja atlet selama pertandingan yang berlangsung dengan tempo tinggi. Faktor fisik utama yang mempengaruhi performa pemain bola basket meliputi : Kekuatan *(Strength)* adalah Kekuatan otot dibutuhkan untuk berbagai aspek permainan, seperti melakukan tembakan dengan akurat, bertarung di bawah ring, dan melakukan rebound. Kecepatan *(Speed)* adalah Pemain bola basket yang memiliki kecepatan tinggi dapat berlari cepat, melakukan transisi antara bertahan dan menyerang dengan efisien. Kelincahan *(Agility)* adalah Kelincahan mengacu pada kemampuan pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan beradaptasi dengan perubahan situasi permainan. Daya Tahan *(Endurance)* adalah Daya tahan tubuh memungkinkan pemain untuk tetap tampil maksimal sepanjang pertandingan tanpa kehilangan energi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Placeholder1) ditemukan bahwa kondisi fisik yang prima secara langsung berhubungan dengan performa individu dalam bola basket, di mana pemain dengan daya tahan dan kekuatan tubuh yang lebih baik dapat berkontribusi lebih besar dalam pertandingan. Selain itu, kemampuan teknik bermain juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap performa. Hasil ini sesuai dengan pendapat (guyen, 2012) yang menegaskan bahwa keterampilan dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan defense merupakan faktor kunci dalam permainan bola basket modern. Pemain dengan akurasi passing dan shooting yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan point dan membantu tim dalam mencetak kemenangan.

Hasil Data Kemampuan Fisik dan Teknik Bermain Pemain Club Spartans Banjarbaru

No	Nama Pemain	Lari 30m (detik)	Beep Test (Level)	Push Up (Jumlah)	Illinois Agility Test (detik)	Dribbling Test (detik)	Passing Accuracy (%)	Shooting Free Throw (%)	Shooting 3 Point (%)	Defensive Movement (detik)	Points	Assist	Rebound	Steal	Turn Over
1	Ahmad	4.25	10.2	42	16.8	13.1	86	72	38	12.4	15	5	8	3	2
2	Rafi	4.10	11.0	45	16.3	12.8	90	75	40	12.0	18	4	10	2	3
3	Dimas	4.32	9.8	38	17.2	13.4	84	70	36	12.8	12	3	6	2	4
4	Fadil	4.40	9.5	35	17.4	13.9	80	68	35	13.1	11	2	5	1	4
5	Arya	4.05	11.3	47	16.0	12.4	88	78	42	11.9	20	6	9	3	2
6	Bagas	4.50	9.0	34	17.6	14.2	75	65	33	13.3	9	2	5	1	5
7	Ilham	4.18	10.6	41	16.7	13.0	85	73	39	12.5	14	4	7	3	3
8	Wira	4.12	10.9	44	16.4	12.6	89	76	41	12.2	17	5	8	2	2
9	Danu	4.36	9.7	37	17.1	13.7	82	69	36	12.9	13	3	6	2	4
10	Rizky	4.08	11.2	46	16.1	12.5	91	79	43	11.8	21	6	10	4	2
11	Aldi	4.22	10.4	40	16.9	13.2	83	72	38	12.6	16	4	8	2	3
12	Yoga	4.29	10.0	39	17.0	13.5	81	71	37	12.7	14	3	7	2	3
13	Bintang	4.15	10.8	43	16.5	12.7	87	74	40	12.1	19	5	9	3	2
14	Kevin	4.06	11.4	48	16.0	12.3	92	80	44	11.7	22	6	11	4	2
15	Rian	4.33	9.9	38	17.3	13.6	82	70	35	13.0	12	3	6	2	4
16	Naufal	4.19	10.7	42	16.6	13.1	86	73	39	12.3	17	4	8	3	3
17	Adi	4.11	11.1	45	16.2	12.5	90	77	42	12.0	19	5	9	3	2
18	Reza	4.47	9.3	36	17.5	14.1	78	67	34	13.2	10	2	5	1	5
19	Fikri	4.27	10.1	40	16.8	13.3	84	72	38	12.5	15	4	7	2	3
20	Zaki	4.09	11.0	46	16.1	12.4	89	78	41	11.9	20	5	9	3	2

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov atau Shapiro–Wilk (karena n < 50). Kriteria:

- Sig. > 0.05 → Data berdistribusi normal
- Sig. < 0.05 → Data tidak normal

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul *"Pengaruh Kemampuan Fisik dan Teknik Bermain terhadap Performa Pemain Bola Basket pada Club Spartans Banjarbaru"*, dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik memiliki peranan penting dalam menunjang performa pemain. Kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan, membantu pemain tampil lebih optimal selama pertandingan. Hal ini

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

menunjukkan bahwa kesiapan fisik merupakan fondasi utama dalam mendukung keberhasilan seorang atlet di lapangan. Selain itu, kemampuan teknik bermain juga memberikan kontribusi besar terhadap performa pemain. Penguasaan keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *defensive movement* menjadi faktor penting yang memengaruhi efektivitas permainan. Pemain yang menguasai teknik dengan baik cenderung lebih efisien dan konsisten dalam melakukan setiap aspek permainan.

Secara simultan, kemampuan fisik dan teknik bermain saling melengkapi dan bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap performa pemain. Kombinasi keduanya menjelaskan sebagian besar variasi performa, sehingga performa optimal tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik semata, tetapi juga oleh kemampuan teknik yang terlatih dan terarah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh kemampuan fisik dan teknik bermain terhadap performa pemain bola basket dapat diterima.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar pelatih dan pengurus Club Spartans Banjarbaru dapat mengembangkan program latihan yang seimbang antara peningkatan kemampuan fisik dan teknik bermain. Latihan yang terencana dengan baik serta evaluasi berkala akan membantu memantau perkembangan performa atlet secara objektif. Penerapan latihan berbasis situasi permainan juga dapat membantu mengintegrasikan kemampuan fisik dan teknik dalam konteks pertandingan sebenarnya. Bagi para pemain, penting untuk menjaga kondisi fisik melalui latihan rutin, pola makan yang seimbang, serta istirahat yang cukup agar performa tetap terjaga. Penguasaan teknik dasar juga perlu terus ditingkatkan agar pemain mampu bermain lebih efektif dan efisien di lapangan.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam konteks pembinaan prestasi bola basket di tingkat klub. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat menambahkan variabel lain seperti aspek psikologis, taktik bermain, atau kerja sama tim guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet. Penelitian juga dapat diperluas dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar atau tingkat kompetisi yang berbeda agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasi secara luas.

REFERENSI

Bangsbo, J. M. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. . *Journal of sports sciences,* , 24(07), 665-674. https://doi.org/10.1080/02640410500482529

Bompa, T. O. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training.* . Human kinetics. https://doi.org/10.5040/9781718225435

Buchheit, M. &. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. . *Sports medicine,* , 43(5), 313-338. https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x

Candra, O. D. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. . *Community Education Engagement Journal,* , 1(1), 58-66. https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763

Gabbett, T. G. (2007). The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. *Journal of sports sciences,*, 25(12), 1337-1344. https://doi.org/10.1080/02640410601188777

Gabbett, T. J. (2007). elationships between training load, injury, and fitness in sub-elite collision sport athletes. . *Journal of sports sciences,*, 25(13), 1507-1519. https://doi.org/10.1080/02640410701215066

guyen, M. H. (2012). Performance of Candida real-time polymerase chain reaction, β-D-glucan assay, and blood cultures in the diagnosis of invasive candidiasis. *Clinical infectious diseases,* , 54(9), 1240-1248. https://doi.org/10.1093/cid/cis200

Mubarak, H. Z. (2022). *enelitian Kuantitatif dan Statistik Pendidikan: Cara Praktis Meneliti Berbasis Contoh Aplikatif dengan SPSS.* zakimu. com.

NUGROHO, S. &. (2024). HUBUNGAN LARI SPRINT 30 METER, KELENTUKAN TOGOK DAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 2

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

MUARA ENIM. . *RIYADHOH: JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin,*, 7(2), 256. https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.17247

Riyoko, E. &. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Hasil Under The Basket Shoot Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Ektrakulikuler Basket Sma Negeri 01 Tanjung Batu. . *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga,*, 1(1), 10-14. https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1701

Walker, M. K. (2013). *Measurement of the Photoreceptor Pointing in the Living Chick Eye* . (Doctoral dissertation, New England College of Optometry).

Weiss, M. R.-C. (2002). *Motivational orientations and sport behavior.*

Yi-Hsiu, L. &.-Y. (2013). Masculine versus feminine sports: The effects of peer attitudes and fear of negative evaluation on sports participation among Taiwanese college students. *Revue internationale de psychologie social*, 26(4), 5-23.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.