PROFIL KOBDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMAN 2 PARE TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

M. ARIF WIBOWO
NPM. 11.1.01.09.0894

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

M. ARIF WIBOWO
NPM. 11.1.01.09.0894

Dengan Judul :

PROFIL KOBDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 2 PARE TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

M. ARIF WIBOWO
NPM. 11.1.01.09.0894

Dengan Judul :

PROFIL KOBDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 2 PARE TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal : _____
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dra.Hj. Sri Danca Setyawati, M.Pd.

iii

PROFIL KOBDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMAN 2 PARE TAHUN 2014/2015

M. ARIF WIBOWO
NPM. 11.1.01.09.0894

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd..
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

. ARIF WIBOWO**:** Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Pare Tahun 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, ektrakurikuler futsal dan voli

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare.

Penelitian ini merupakan penelitian survai dengan desain deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah siswa pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare, yang berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 18 siswa putra dan 18 siswa putri. Teknik pengambilan data menggunakan survai dengan instrument yang digunakan tes, yang terdiri dari 6 item tes, yaitu lari 1200 meter untuk putra dan 100 meter untuk putri, tes lari sprint 60 meter, *vertical jump*, tes pull up untuk putra dan gantung angkat tubuh untuk siswa putri, tes zig-zag, dan tes waktu reaksi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase yang mengacu pada nilai Mean dan Standar Deviasi.

Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare sebagian besar adalah sedang secara keseluruhan adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (2,78%) mempunyai profil kondisi fisik kurang sekali, 11 siswa (30,56%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 16 siswa (44,44%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 6 siswa (16,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 2 siswa (5,56%) mempunyai profil kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, yaitu sebesar 44,44%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare secara keseluruhan sebagian besar adalah sedang.

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu komponen penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia agar memiliki tubuh yang sehat. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Sama halnya dengan atlet, untuk menjadi atlet berprestasi maka seorang atlet harus melakukan latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Atlet basket merupakan salah satu dari sebagian besar kelompok atlet yang ada di Indonesia, sedangkan Indonesia sendiri merupakan salah satu negara yang memiliki potensi untuk mencetak bibit-bibit atlet berbakat. Salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket, karena basket merupakan cabang olahraga yang prestasinya dapat diperhitungkan.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu dalam bermain berusaha memasukkan bola atau membuat angka skor. Permainan bolabasket termasuk jenis permainan kompleks yang terdiri atas gabungan dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik dan memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik.

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemar dan pemainnya berasal dari segala usia dan jenis kelamin yang merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Ketrampilan-ketrampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan rebound, serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Mengingat permainan bolabasket merupakan permainan tim atau permainan beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama yang baik dari para pemain yang tergabung dalam regu tersebut. Untuk menjalin kerjasama yang baik tersebut, diharapkan setiap pemain saling mengerti karakteristik dari pemain dalam satu regu itu. Semakin baik kerjasama yang dilakukan oleh pemain dalam satu regu, maka permainan bolabasket itu semakin menarik untuk dilihat.

Karena permainan bolabasket merupakan salah satu cabang yang mempunyai gerakan-gerakan yang sangat kompleks, hampir setiap teknik menuntut koordinasi gerak yang baik. Untuk menciptakan suatu gerakan yang mulus, tepat, dan efisien seorang atlet harus melakukan latihan secara terprogram. Untuk mendukung lathan-latihan yang terstruktur, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Bolabasket merupakan aktivitas yang melibatkan seluruh tubuh, maka dibutuhkan

stamina yang tinggi dalam permainan bolabasket, karena unsur-unsur tekniknya yang kaya dengan kelincahan, ketangkasan, keterampilan, gerak tipu mata, kekuatan otot tangan, dan kekuatan otot kaki menjadi unsur utama dalam permainan bolabasket.

Event-event pertandingan bolabasket meliputi event antar sekolah, daerah, nasional, internasional. Banyaknya *event-event* pertandingan bolabasket merupakan gambaran bahwa bolabasket merupakan pertandingan yang sejajar dengan permainan olahraga maju yang ada di Indonesia. Meskipun sudah banyak *event-event* pertandingan bolabasket, akan tetapi banyak atlet berpotensi yang kurang maksimal dalam mencapai prestasinya. Hal ini dapat terjadi karena bentuk dan pola latihan yang salah atau tidak maksimal.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 8) usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga. Sedangkan kualitas latihan itu sendiri didukung oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal meliputi pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 11) secara garis besar sasaran dan tujuan latihan antara lain untuk: Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus. Menambah dan menyempurnakan teknik. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Pencapaian prestasi dalam bolabasket membutuhkan sebuah pembinaan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi dan mempunyai andil besar dalam usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain ditentukan oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik yang sempurna dan berjalannya taktik dan strategi yang benar.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, sesuai status yang diketahui setelah komponen tersebut diukur dan dinilai. Komponen tersebut meliputi kekuatan atau *strength*, daya tahan atau *endurance*, daya ledak otot

atau *muscular power*, kecepatan atau *speed*, kelentukan atau *flexibility*, keseimbangan atau *balance*, koordinasi atau *coordination,* kelincahan atau *agility*, ketepatan atau *accuracy*, dan reaksi atau *reaction*.

Dapat diartikan bahwa kondisi fisik yang baik merupakan sebuah pondasi bagi atlet basket untuk menunjukkan penampilannya saat berada dalam pertandingan. Dengan kondisi fisik yang baik, seorang atlet basket akan mampu mengatasi dan siap menghadapi pertandingan, oleh karena itu atlet dapat berfikir dengan daya pikir yang tinggi, pola pikir yang kreatif dan konsentrasi yang tinggi. Sehingga dalam mengeluarkan kemampuan teknik, taktik, dan strategi yang dimiliki, dapat berjalan dengan baik dan optimal. Dengan kata lain, kondisi fisik mempunyai peran yang dominan dalam penampilan seorang pemain bolabasket.

Sebelum jauh membahas kondisi fisik dari pebolabasket, perlu diketahui ciri-ciri atau karakteristik dari permainan bolabasket. Dengan mengetahui karakteristik permainan bolabasket, maka dapat menentukan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam permainan bolabasket. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:30) karakteristik permainan bolabasket ada beberapa aspek, yaitu: teknik dan taktik,serta kebutuhan energi.

Berdasarkan survey di SMA N 2 Pare, salah satu ekstrakurikuler olahraga yang berkembang adalah cabang permainan bolabasket. Cabang bolabasket sangat digemari oleh siswa-siswi yang ada di SMA Negeri 2 Pare. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh yang baik untuk mencapai permainan yang maksimal. Sehingga kondisi fisik dan tingkat daya tahan tubuh menjadi salah satu unsur penting dalam permainan bolabasket. Tetapi pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare kurang memperhatikan kondisi fisik dan pola latihannya. Sehingga pencapaian prestasi bolabasket belum maksimal.

Berdasarkan hasil opservasi di SMA N 2 Pare, maka atlet bolabasket perlu meningkatkan kondisi fisik dan memperhatikan program latihan untuk menjaga stamina dan meningkatkan prestasi dalam permainan bolabasket. Karena bolabasket merupakan pertandingan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang sempurna. Pertandingan bolabasket selalu berorientasi terhadap *point* yang harus diraih. Sehingga dibutuhkan permainan cepat dengan ketepatan, kelincahan, kekuatan, power dan daya tahan. Oleh karena itu karakteristik pertandingan bolabasket tersebut harus di dukung dengan penguasaan kondisi fisik yang prima dalam diri seorang atlet bolabasket dengan meningkatkan kualitas latihan yang akan mendukung kemampuan teknik, taktik dan

strategi dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dibutuhkan latihan fisik yang tepat, sesuai dengan konsep dasar pembinaan kondisi fisik yang baik dan benar, maka kondisi fisik yang prima dalam diri atlet akan bermanfaat dalam usaha pencapaian prestasi. Hal ini membuktikan bahwa sebuah prestasi harus dilandasi kondisi fisik yang prima. Dengan demikian seorang pemain bolabasket yang mempunyai fisik yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal pada setiap pertandingan yang akan dihadapi. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian tentang profil kondisi fisik pemain bolabasket di SMA N 2 Pare, untuk mengetahui gambaran dari kondisi fisik pemain bolabasket di SMA N 2 Pare.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang salah satu ciri penelitian ini adalah tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipersentasekan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Moh. Nasir (1999: 65) metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok atau suatu daerah. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek penelitian adalah pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Pare.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare sebagian besar adalah sedang secara keseluruhan adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (2,78%) mempunyai profil kondisi fisik kurang sekali, 11 siswa (30,56%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 16 siswa (44,44%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 6 siswa (16,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, dan 2 siswa (5,56%) mempunyai profil kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, yaitu sebesar 44,44%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 2 Pare secara keseluruhan sebagian besar adalah sedang.

D. Daftar Pustaka

Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistic Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagratindo Persada.

Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket.* Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Depdiknas. (2007). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19*

tahun. Jakarta: Depdiknas

Desi Susiani. (2009). Pofil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada PORPROV DIY 2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

Diah Harianti. (2007). *Model Pengembangan Diri*. Diakses dari http://www.scribd.com/doc/51770423/23/Fungsi-Kegiatan-Ekstrakurikuler. pada tanggal 10 Desember 2011.

Djoko Pekik Irianto (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta

Dwi Astuti. (2011). Profil Kondisi Fisik Anggota UKM Softball Putri Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo

Harsono. (2005). *Prinsip-prinsip Pelatihan. Bandung*. ITB

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press

Iwan Setiawan. (2005). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. ITB

Kamus Besar. *Kamus Bahasa Indonesia Online*. Diakses dari http://kamusbahasaindonesia.org/profil. pada tanggal 10 Desember 2011.

Mansur. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik 1*. (Diktat Kuliah) Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Mochamad Sajoto. (1988*). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Y.S. Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB