TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMAN 1 TANJUNGANOM TAHUN 2016-2017

THE PHYSICAL CONDITION OF THE MEN'S BASKETBALL PLAYER'S IN SMAN 1 TANJUNG ANOM YEAR 2016-2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Progrma Studi Penjaskesrek

OLEH:

ARIE WIYONO
NPM: 12.1.01.09.0216

Dibimbing oleh :

1. BUDIMAN AGUNG P., M.Pd.
2. M. YANUAR RIZKY, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
UN PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: ARIE WIYONO
NPM	: 12.1.01.09.0216
Telepun/HP	: 085736907357
Alamat Surel (Email)	: arie.huluk@gmail.com
Judul Artikel	: Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putra SMAN 1 Tanjunganom Tahun 2016-2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kedrir
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui, Kediri, 14 Februari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
BUDIMAN AGUNG P., M.Pd.	M. YANUAR RIZKY, M.Pd.	ARIE WIYONO
NIDN.0706078801	NIDN. 0718019003	NPM: 12.1.01.09.0216

TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMAN 1 TANJUNGANOM TAHUN 2016-2017

ARIE WIYONO
12.1.01.09.0216
FKIP–Penjaskesrek
arie.huluk@gmail.com
Budiman Agung P., M.Pd. dan M. Yanuar Rizky, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom bervariasi, ada yang cepat dalam berlari namun memiliki tinggi badan yang pendek, ada yang memiliki kekuatan otot bagus namun tidak memiliki kecepatan.Kurang mampu melakukan tembakan tiga angka.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif.Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.Subjek dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan terdiri atas 11 item tes. Pemilihan item tes ini mengacu pada tes kondisi fisik dari Nurhasan (1986) yaitu tes kecepatan dengan lari 100 *yard*/91,44 meter, kelincahan dengan *dogging run* memiliki *reliabilitas* 0,802 dan *validitas* 0,820, tinggi lompatan dengan *vertikal jump* memiliki *reliabilitas* 0,93 dan *validitas* 0,78, kelentukan dengan *sit and reach* memiliki *validitas face validity* dan *reliabilitas* 0,92, keseimbangan dengan *stork stand reliabilitas* 0,87 dan *validitas* masih berupa *face validity*, daya tahan paru jantung dengan lari *multistage fitnes test* memiliki *validitas* 0,71 dan *reliabilitas* 0,521, kekuatan otot dengan *leg and back dynamometer* memiliki *reliabilitas* 0,86 sampai 0,90 dan *validitas* tes tidak disebutkan, daya tahan otot dengan *modifikasi push-up* memiliki *reliabilitas* 0.93 dan *validitas* 0.72, *sit up* memiliki *reliabilitas* 0.94 dan *validitas face falidity*, dan pengukuran tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis tes dengan t-score secara umum tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci : *tingkat kondisi fisik basket putra*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha sadar manusia untuk mengembangkan kepribadian didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Oleh karenanya agar pendidikan dapat dimiliki oleh seluruh rakyat sesuai dengan kemampuan masyarakat, maka pendidikan adalah tanggung jawab keluarga, masyarakat dan pemerintah. Tanggung jawab tersebut didasari kesadaran bahwa tinggi rendahnya tingkat pendidikan masyarakat berpengaruh pada kebudayaan suatu daerah, karena bagaimanapun juga, kebudayaan tidak hanya berpangkal dari naluri semata-mata tapi terutama dilahirkan dari proses belajar dalam arti yang sangat luas.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Pemain bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan di hampir setiap sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Begitu pula di SMAN 1 Tanjunganom cabang olahraga bolabasket merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup digemari siswa baik putra maupun putri ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan setiap hari selasa dan jum'at pukul 14.30-16.30 WIB siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 37 siswa terdiri dari 19 siswa putra dan 18 siswa putri. Dari total siswa putra hanya 12 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan 7 siswa dari kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu dalam peraturan resmi bolabasket (Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI), 2010), tiap tim akan terdiri dari tidak lebih dari dua belas (12) anggota tim yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten. Oleh sebab itu maka siswa harus bisa memperebutkan 12 kuota yang disiapkan untuk sebuah kompetisi.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan permainan bolabasket saja. Namun siswa akan diberikan materi-materi secara

detail yang berkaitan dengan bolabasket, mulai dari peraturan permainan bolabasket, teknik dasar, strategi bermain, serta kondisi fisik. Menurut Greg Brittenham (1998:1), teknik dasar pada olahraga membedakan seorang juara dengan lainnya. Pada bolabasket, semakin baik seseorang pemain dapat menggiring, menembak, dan mengoper, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi teknik dasar tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Prestasi merupakan keberhasilan dalam proses belajar mengajar yang telah ditempuh siswa, bertujuan untuk memperoleh atau mengembangkan ilmu pengetahuan. Prestasi ini dituangkan dengan nilai atau angka yang diberikan oleh guru kepada siswa. Menurut Muhibbin syah (2007:213), prestasi adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program atau proses penilaian untuk menggambarkan prestasi yang dicapai seorang siswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Hal ini ditegaskan oleh Dimyati Mahmud (1989:82) bahwa prestasi belajar diukur dengan nilai-nilai tes hasil belajar dari lamanya bersekolah dan dalam kurun waktu tertentu didokumentasikan pada buku rapor siswa.

Prestasi yang dihasilkan tim bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Terbukti dalam setiap kompetisi yang di ikuti sering masuk final. Kompetisi yang dianggap paling bergengsi diikuti tingkat Nganjuk *(senior basketball* Nganjuk *league)* yang bertempat di alun-alun Kota Nganjuk tahun 2011 dan mampu menembus final dan mendapat juara satu sedangkan tim putri

mendapat juara tiga dalam kejuaraan tersebut pada tahun 2014. Sedangkan prestasi yang di hasilkan tim putri SMAN 1 Tanjunganom dalam kompetisi akhir-akhir ini bisa mendapat juara satu sedangkan tim putra terlihat menurun drastis dan belum bisa mencapai ke semi *final*. Terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa siswa putri ektrakurikuler bolabasket dalam tingkat keterampilan dasarnya masuk dalam kategori sedang namun untuk tim putra belum ada penelitian baik tingkat keterampilan maupun kondisi fisiknya.

Beberapa kelemahan yang muncul pada pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom berdasarkan sumber dari pengamatan dan informasi pelatih, pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom hanya dua pemain yang berpostur tinggi. Pemain pemain putra SMAN 1 Tanjunganom kurang mampu melakukan tembakan *three point*. Saat menggiring bola ada pemain yang mudah direbut bolanya oleh lawan karena terlalu percaya diri menguasai bola sendiri. Dan pemain yang postur tingginya kurang sering kalah dalam perebutan bola di udara, hanya ada beberapa anak yang memiliki kecepatan saat melakukan serangan. Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, keseimbangan atau daya tahan, daya ledak, serta tinggi badan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

1. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek yang ingin diteliti dan menjadi sasaran generalisasi hasil-hasil penelitian, baik anggota sampel maupun di luar sampel (Zaenal Arifin, 2010:63). Populasi pada penelitian ini adalah pemain putra ekstrakurikuler

bolabasket SMAN 1 Tanjunganom yang berjumlah 19 orang.

Sedangkan Tim bolabasket putra SMAN 1 Tanjungnom yang berjumlah 12 siswa dikarenakan dari 19 siswa putra yang terdaftar sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler terdapat 7 siswa kelas XII sudah tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan diajurkan untuk fokus mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional.

2. Teknik Analisa Data

Adapun analisis dalam menganalisis dan mengolah data sebagai berikut:

1. Editing yaitu mengecek semua data yang di kumpulkan
2. Tabulasi yaitu membuat table-tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan
3. Mengkategorikan nilai yang diperoleh dalam skala yang telah ditentukan
4. Mengklasifikasikan nilai yang diperoleh dalam skala yang telah ditentukan
5. Mempersentasekan data yang telah dihitung perkategorinya dengan rumus sebagai berikut:

   Dp = $\frac{n}{N}$ x 100%

   Keterangan:

   Dp = deskriptif presentase

   n = jumlah yang memperoleh nilai

   N = jumlah keseluruhan

   % = tingkat presentase yang didapat

   Sumber: Mohammad Ali (dalam Rahima, 2014:32)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tinggi badan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tinggi badan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategorikan baik.
2. Tingkat kondisi kecepatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, dua orang (16,7%) pada kategori baik,

lima orang (41,7%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kecepatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.

3. Tingkat kondisi kelincahan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kelincahan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.
4. Tingkat kondisi kelentukan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, satu orang (8,3%) pada kategori baik, lima orang (41,7%) pada kategori sedang, empat orang (33,3%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kelentukan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.
5. Tinggi lompatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori baik.
6. Tingkat kondisi keseimbangan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, satu orang (8,3%) dalam

kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi keseimbangan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.

7. Tingkat kondisi daya tahan otot lengan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, dua orang (16,7%) pada kategori baik, lima orang (41,7%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseimbangan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.
8. Tingkat kondisi daya tahan otot perut pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi daya tahan otot perut pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.
9. Tingkat kondisi kekuatan otot tungkai pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kekuatan pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori baik.
10. Tingkat kondisi kekuatan otot punggung pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, dua orang (16,7%) dalam kategori kurang, dan dua orang (16,7%) dalam kategori kurang

sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kekuatan otot punggung pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori baik.

11. Tingkat kondisi daya tahan paru jantung pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, empat orang (33,3%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi daya tahan paru jantung pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori kurang.
12. Tingkat kondisi kondisi fisik pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom sebanyak 1 orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) pada kategori kurang, dan satu orang (8,3%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMAN 1 Tanjunganom dapat dikategori sedang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bogor : Yudistira Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suryosubroto. (1997). *Proses Belajar-Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

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

Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*: Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia PusatBahasa Edisi Keempat* . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*. Diambil dari: http://www.perbasi.or.id/index.php

?ref=peraturan&kat=peraturanfiba. Pada hari sabtu, 09 Maret 2013. Pada pukul 14:39.

Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket*. (Alih bahasa: Bgus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hal Wissel. (1996). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik.* (Alih bahasa : Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Hurlock. (1980). *Perkembangan Gerak Anak.* Jakarta: Erlangga.

Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.62

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam O1ahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket.* Surakarta: Era Itermedia.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Depdiknas.

Sugiyanto. (2003). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik.* Jakarta: Universitas Terbuka.

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

Suharsimi Arikunto. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: UNY.

Tim Anatomi. (2010). *Diktat Anatomi Manusia.* Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler.* Jakarta: Depdikbud.