


Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 2 Pringsewu

Jovana Renaldy Gumay^{1*}, Sakinah Mawaddah Alrianti², Resta Yolanda³

¹Universitas Aisyah Pringsewu, jovanjovangumay@gmail.com

²Universitas Aisyah Pringsewu, sakinah100721@gmail.com

³Universitas Aisyah Pringsewu, restayolandaymr@gmail.com

Article Info	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: <i>Kondisi Fisik, Bola Basket</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penelitian survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik. Instrumen tes penelitian dengan pelaksanaan tes kondisi fisik terdiri dari 6 item tes lari 50 meter, shuttle run, baring duduk, vertikal jump, sit and reach. Sample penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pemilihan sample yaitu total sampling yang merupakan siswa SMA N 2 Pringsewu Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan secara umum yaitu tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu masuk dalam kategori kondisi fisik kurang baik.</p>
<p>Keywords: <i>Physical Condition, Basket Ball</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p>This study aims to determine the level of physical condition of volley ball extracurricular participants at the Junior High School 1 Sukoharjo Pringsewu. This research is a qualitative research using survey research methods and data collection techniques using physical condition tests. The research test instrument with the implementation of the physical condition test consisted of 6 items of 50 meter run test, shuttle run, sitting sit, vertical jump, 15 minute run. The sample of this study amounted to 20 people using the sample selection technique that is total sampling which is the High School 1 Sukoharjo Pringsewu students. Based on the results of the research that has been carried out, conclusions can be drawn in general, namely the physical condition of volley ball extracurricular members at the High School 1 Sukoharjo Pringsewu in the category of poor physical condition.</p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Jovana Renaldy Gumay,
S1. Pendidikan Jasmani
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email: jovanjovangumay@gmail.com

PENDAHULUAN

Bola basket adalah permainan yang juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding (Nurul Ahmadi, 2007). Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Setiap atlet bola basket harus memiliki penampilan dan kondisi fisik yang prima untuk memunculkan performa pada saat bertanding. Aspek biologis adalah salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai atlet tersebut. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terhadap salah satu aspek yang disebut kondisi fisik, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Pentingnya keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan peserta itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik peserta ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan (Irwansyah, 2006). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Muhajir, 2007). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seseorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada saat itu. Sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan. Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Hal ini juga dikemukakan bahwa terdapat empat aspek penting yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu aspek : (1) Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, dan (4) Mental (Lampir, 2015), (Mylsidayu, 2016) (Irianto, 2004),

Perkembangan di dunia bola basket ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen bola basket yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan. Seorang atlet profesional memerlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental (Azwar A, 2004).

Berdasarkan observasi di lapangan, SMAN 2 Pringsewu banyak mengadakan kegiatan ekstrakurikuler mulai dari yang akademik maupun non-akademik. Namun dalam penyediaan sarana masih belum memadai, sehingga dalam proses latihan bola basket sudah berjalan dengan baik tetapi belum maksimal. Misalkan keterbatasan dalam pengukuran kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat peserta bermain bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak peserta yang mudah kelelahan, sehingga peserta tidak dapat bermain dengan baik. Dengan latihan bola basket yang seperti ini prestasi yang didapatkan oleh kegiatan ekstrakurikuler bola basket tidak sesuai dengan antusias siswanya dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Tingkat kondisi fisik peserta didik pun merupakan salah satu faktor untuk menghasilkan sebuah prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Berdasarkan latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 2 Pringsewu”.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu. Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket, sebanyak 20 orang. Penelitian ini melakukan pengumpulan data berupa tes kondisi fisik yang terdiri atas 5 butir tes, yaitu: (1) lari cepat 50 meter (*sprint*), (2) baring duduk (*sit up*), (3) loncat tegak (*vertical jump*), (4) lari bolak-balik (*shuttle run*), dan (5) lari 15 menit (Ida Bagus, 2017)

(Widiastuti, 2015). Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik bagi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Dimana hasil dari data penelitian ini di hitung dalam jumlah proses berapa peserta yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

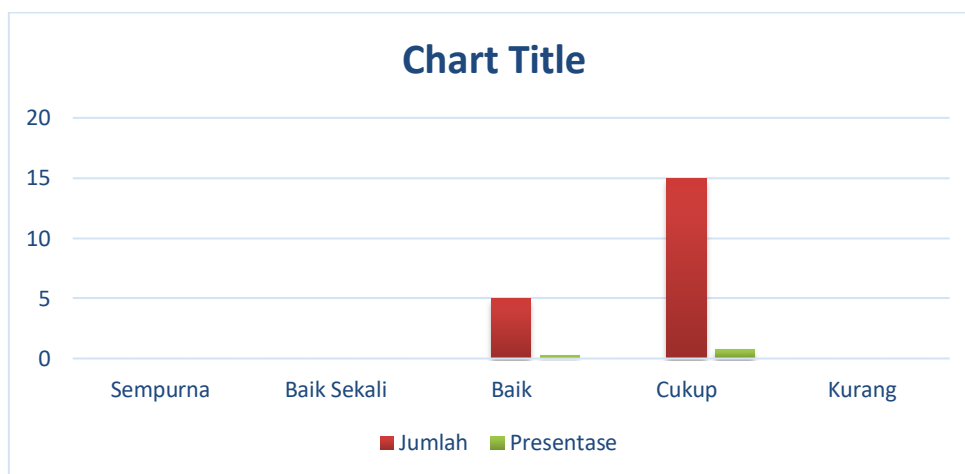
Populasinya adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini ada adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi diatas adalah menggunakan teknik pengambilan *Total sampling* (Sugiyono, 2015) (Kusumawati, 2015). Dalam *Total Sampling* mengambil sampel secara keseluruhan populasi yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu sebanyak 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tes kondisi fisik yang sudah terkumpul oleh peneliti di deskripsikan dcsalam bentuk tabel item tes diantaranya: (1) lari cepat 50 meter (*sprint*), (2) baring duduk (*sit up*), (3) loncat tegak (*vertical jump*), (4) lari bolak-balik (*shuttle run*), dan (5) lari 15 menit. Hasil tes dapat dilihat dibawah ini :

Hasil dari pengukuran kecepatan 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu melalui tes lari 50 meter(*Sprint*) digambarkan sebagai berikut :

Grafik 1
Histogram Presentase Hasil Lari 50 Meter (*Sprint*)



Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kecepatan dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu bahwa 5 peserta atau 25% peserta memiliki kecepatan baik dan 15 peserta atau 75% peserta memiliki kecepatan cukup. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki kecepatan sempurna, baik sekali dan kurang.

Hasil dari pengukuran kelincahan 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMA 2 Pringsewu melalui tes shuttle run digambarkan sebagai berikut :

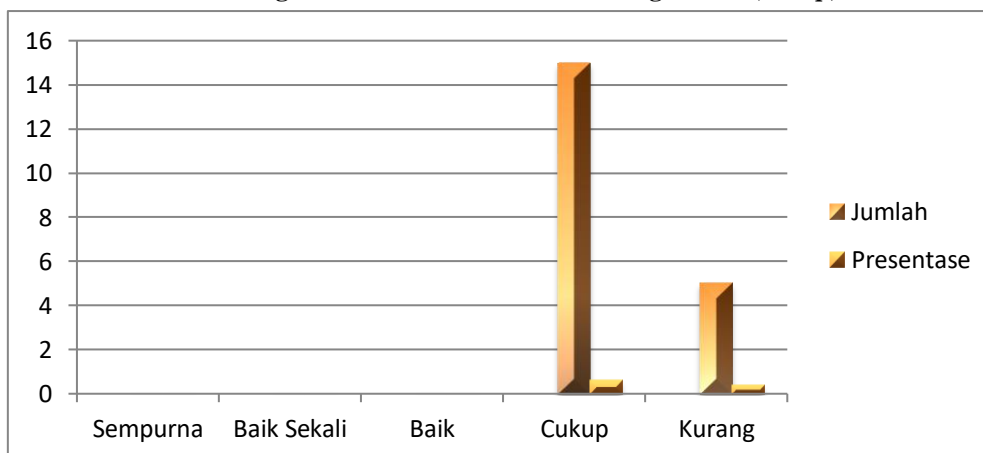
Grafik 2
Histogram Presentase Hasil Tes Shuttle Run



Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat kelincuhan dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu yaitu 8 peserta atau 40% peserta memiliki kelincuhan baik, 8 peserta atau 40% peserta memiliki kelincuhan cukup dan 4 peserta atau 20% peserta memiliki kelincuhan kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki kelincuhan sempurna dan baik sekali.

Hasil dari pengukuran daya tahan otot perut 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu melalui tes sit up digambarkan sebagai berikut :

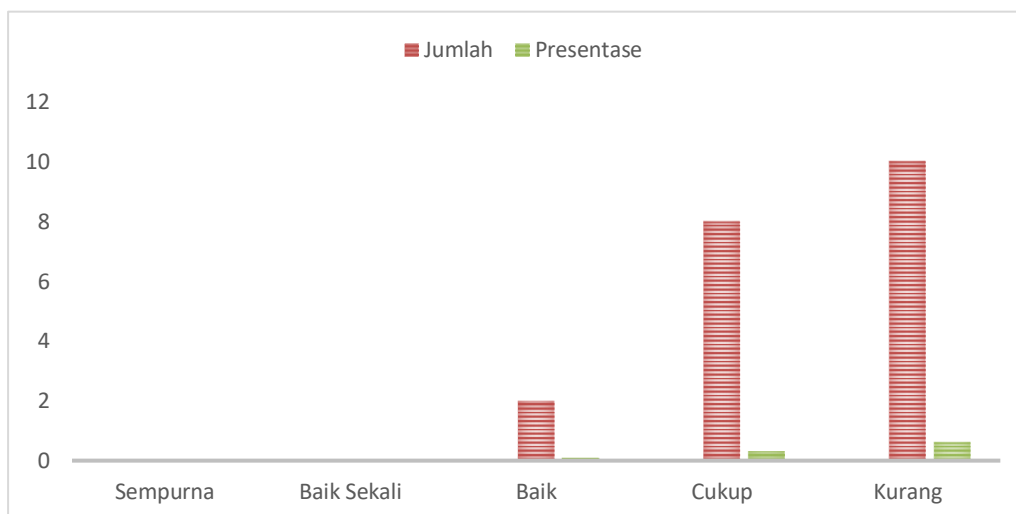
Grafik 3
Histogram Presentase Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up)



Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan otot perut dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu yaitu 15 peserta atau 60% peserta memiliki daya tahan otot perut cukup dan 5 peserta atau 40% peserta memiliki daya tahan otot perut kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki daya tahan otot perut sempurna, baik sekali dan baik.

Hasil dari pengukuran power tungkai 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu melalui tes loncat tegak (*vertical jump*) digambarkan sebagai berikut :

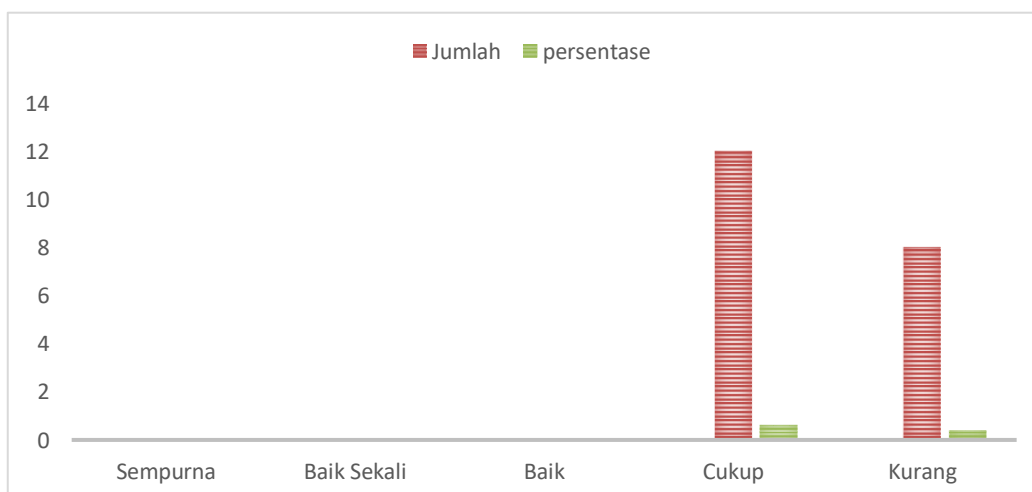
Grafik 4
Histogram Presentase Hasil Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)



Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat power tungkai dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu yaitu 2 peserta atau 10% peserta memiliki power tungkai baik, 8 peserta atau 30% peserta memiliki power tungkai cukup dan 10 peserta atau 60% peserta memiliki power tungkai kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki power tungkai sempurna dan baik sekali.

Hasil dari pengukuran daya tahan jantung paru 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu melalui tes lari 15 menit digambarkan sebagai berikut :

Grafik 5
Histogram Prosentase Hasil Lari 15 Menit



Dilihat dari grafik diketahui bahwa tingkat daya tahan jantung paru dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu yaitu 12 peserta atau 60% peserta memiliki daya tahan jantung paru cukup, 8 peserta atau 40% peserta memiliki

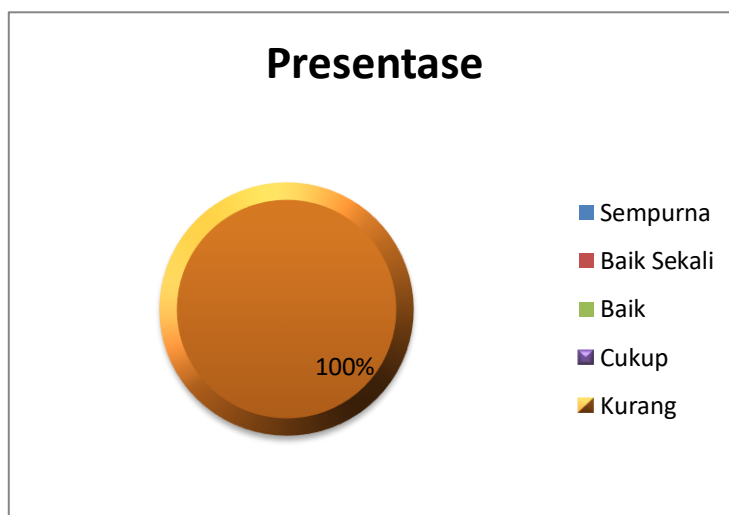
daya tahan jantung paru kurang. Serta tidak ada peserta atau 0% peserta yang memiliki power sempurna, baik sekali dan baik. Secara keseluruhan dari 5 item di atas dapat digambarkan dengan tabel di bawah ini :

Tabel 1
Data Tes Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 2 Pringsewu

No	Tes Kondisi Fisik										Jumlah	Rata-rata	Kategori	
	Lari 50 Meter		Shuttle Run		Sit Up		Vertical Jump		Lari 15 menit					
	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai				
1	7,2	4	16,9	4	22	2	46	4	28	4	20	2,0	Kurang	
2	7,5	4	16,7	4	32	4	46	4	29	4	20	2,0	Kurang	
3	7,8	4	17,1	4	30	4	39	2	28	4	18	1,8	Kurang	
4	6,6	6	16,5	6	30	4	54	6	30	4	26	2,6	Kurang	
5	6,5	6	17,4	2	25	2	37	2	26	2	14	1,4	Kurang	
6	7,9	4	16,4	6	35	4	44	2	26	2	16	1,6	Kurang	
7	7,4	4	16,9	4	29	2	41	2	24	2	14	1,4	Kurang	
8	6,9	4	16,7	4	36	4	40	2	27	4	18	1,8	Kurang	
9	7,1	4	16,5	4	36	4	45	4	29	4	20	2,0	Kurang	
10	7,7	4	17,5	2	34	4	46	2	23	2	14	1,4	Kurang	
11	6,9	4	17,5	2	28	2	37	2	21	2	12	1,2	Kurang	
12	7,5	4	16,8	4	30	4	52	4	27	4	20	2,0	Kurang	
13	7,7	4	16,5	6	28	2	57	6	30	4	22	2,2	Kurang	
14	7,9	4	16,8	4	28	2	48	4	21	2	16	1,6	Kurang	
15	7,3	4	16,8	6	33	4	42	2	25	2	18	1,8	Kurang	
16	6,9	6	16,2	6	32	4	50	4	28	4	24	2,4	Kurang	
17	7,3	4	16,6	4	36	4	40	2	26	2	16	1,6	Kurang	
18	7,4	4	17,5	2	36	4	41	2	27	4	16	1,6	Kurang	
19	6,6	6	16,4	6	32	4	38	2	28	4	22	2,2	Kurang	
20	7,5	4	17,4	4	30	4	39	2	24	2	16	1,6	Kurang	
		88		86		68		60		62	362	36,2	Kurang	
Rata-Rata													3,62	

Berdasarkan data yang terkumpul diatas, di gambarkan pula hasil konversi nilai kondisi fisik peserta ekstrakurikuler dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Grafik 4.6
Histogram Prosentase Hasil Akhir Keseluruhan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 2 Pringsewu



Dari Grafik diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu 100% peserta ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori kurang. Serta tidak ada peserta ekstrakurikuler yang masuk dalam kategori sempurna, baik sekali, baik dan cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik diketahui bahwa secara keseluruhan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu tergolong dalam kategori kurang. Tingkat kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Pringsewu terdiri atas kecepatan, kelincahan, daya tahan otot perut, power otot tungkai dan daya tahan jantung-paru. Dari lima kondisi fisik, kecepatan menjadi komponen yang paling baik. Hal ini disebabkan karena latihan kecepatan sangat dominan atau sering dilatih dari pada komponen fisik yang lain. Sedangkan power tungkai tergolong dalam kategori yang paling buruk, hal ini dikarenakan pelatih kurang dalam memberikan program latihan untuk memberikan latihan power tungkai. Padahal kekuatan power tungkai sangat di perlukan oleh setiap peserta ekstrakurikuler bola basket, dikarenakan power tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil shooting atau tembakan saat bertanding bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu 100% masuk dalam kondisi fisik kurang baik.

REFERENSI

- Nuril Ahmadi, (2007). *Permainan Bola Basket*
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azwar A. (2004). Azwar. A. 2004. *Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Depan*. Depkes.
- Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. ANDI.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjas. Bekasi*. Samadiru.
- Lampir, A. F. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. ANDI.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepeatihan*. Samaridu.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. RajaGrafindo Persada.