

**KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI 10 PURWOREJO YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Galih Prastiyo Utomo
NIM 08601244225**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

**KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI 10 PURWOREJO YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Galih Prastiyo Utomo
NIM 08601244225**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Galih Prastiyo Utomo, NIM 08601244225 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013
Dosen Pembimbing



Drs . Hari Yulianto M.Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikutip tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera di dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2013
Yang menyatakan,



Galih Prastiyo Utomo
NIM. 08601244225

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi rabbil'alamin.

Atas berkat rahmad yang telah diberikan dan nikmat dari segala kenikmatan, karya besar ini saya persembahkan kepada ayah handa tercinta: Bapak Suryadi, Ibu Sri Swarningsih dan Adikku Galuh Suryo Kesumo, Gesang Suryo Atmojo dan terimakasih atas doa, kerja keras, kepercayaan dan dukungannya, serta cinta dan kasih sayang yang senantiasa tercurahkan selama ini yang tiada henti-hentinya dan kalianlah yang menjadi pendorong semangat bagi penulis, kelak dengan izin Allah SWT penulis bisa membalas jasa dan budi baikmu hingga akhir hayat. Amin.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kondisi Fisik SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|-----------------------|-------------------------|---|-----------|
| Hari Yulianto, M.Kes | Ketua |  | 27/8-2013 |
| Aris Fajar P, M.Or | Sekretaris / Anggota II |  | 26/8.2013 |
| Dr.Dimyati, M.Si | Anggota III |  | 21/7 2013 |
| Tri Ani Hastuti, M.Pd | Anggota IV |  | 22/8 2013 |

Yogyakarta, Agustus 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Tidak ada hal yang tidak mungkin karena Tuhan selalu ada (John Herry).
- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama hidup menjadi terarah (A.H. Mukti Ali).
- ❖ Jangan pernah merenung karena kegagalan yang pernah kita alami, tetapi jadikanlah kegagalan sebagai pedoman untuk berubah menjadi lebih baik (Galih Prastiyo Utomo).
- ❖ Jangan pernah menyerah jika belum pernah berusaha (Galih Prastiyo Utomo).
- ❖ Banyak jalan menuju kesuksesan manakala kita mau berusaha dan terus berdoa untuk mendapatkan kesuksesan itu sendiri (Galih Prastiyo Utomo).

KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI 10 PURWOREJO YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET

Oleh
Galih Prastiyo Utomo
NIM. 08601244225

ABSTRAK

Sejauh ini belum diketahui tentang kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang ekstrakurikuler bolabasket tahun ajaran 2012-2013.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tahun ajaran 2012-2013. Teknik population sampling (seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian), Instrumen yang digunakan adalah Keseimbangan (*Balance*) dengan berdiri 1 kaki (*Stork Stand*), Kelincahan (*Agility*) dengan *Illinois Agility Run Test*, Daya Ledak (*Power*) dengan Lari 30 (*sprint*), Daya Tahan (*Endurance*) dengan Lari *Multistage*, Kelentukan (*Flekibility*) dengan melakukan raihan, Koordinasi (*Coordination*) dengan melakukan tes lempar tangkap.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik berdasarkan T-skor siswa SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 3,03% (1 siswa) masuk dalam kategori sangat tinggi, 30,30% (10 siswa) masuk dalam kategori tinggi, 33,33% (11 siswa) masuk dalam kategori sedang, 27,27% (9 siswa) masuk dalam kategori rendah, dan 6,06% (2 siswa) masuk dalam kategori sangat rendah sehingga dapat diketahui bahwa 2 dari 33 siswa merupakan atlet dalam cabang olahraga yang lain, dalam olahraga bolabasket membutuhkan latihan dan waktu yang khusus dalam menekuni bidang olahraga bolabasket tersebut.

Kata kunci: kondisi fisik, ekstrakurikuler, bolabasket.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket” dengan baik dan sebagai wujud tanggung jawab yang harus diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Yogyakarta tercinta ini.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan berbagai pihak, yang teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A, M. Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
3. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan dan izin dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs.Hari Yulianto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi dengan kebijaksanaannya sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

5. Bapak Saryono, S.Pd.Jas.,M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna bagi peneliti.
7. Bapak Ibu Guru SMA Negeri 10 Purworejo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA ini.
8. Semua teman-teman seperjuangan PJKR F 2008 dan teman-teman seperjuangan mengulang mata kuliah kurikulum 2002 yang penuh kesabaran dan berbagai macam cerita-ceritanya menginspirasi dan mendukung terwujudnya penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dengan demikian penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih sangat kurang dan jauh dari kesempurnaan. Maka penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya. Penulis berdo'a semoga bantuan yang telah Bapak/Ibu berikan selama ini sebagai amal ibadah dan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT, Amin.

Yogyakarta, Agustus 2013
Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| HALAMAN MOTTO..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 10 |
| A. Deskripsi Teori..... | 10 |
| 1. Hakikat Kondisi Fisik..... | 10 |
| 2. Hakikat Komponen Kondisi Fisik..... | 12 |
| 3. Hakikat Permainan Bolabasket..... | 14 |
| 4. Hakikat Ekstrakurikuler..... | 15 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Hakikat Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Bolabasket..... | 16 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 23 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 27 |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 27 |
| C. Populasi Penelitian..... | 27 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| E. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 28 |
| F. Instrument Penelitian..... | 29 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 29 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 36 |
| A. Hasil Penelitian..... | 38 |
| 1. Gambaran Tentang Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket..... | 38 |
| 2. Analisis Deskripsi Berdasarkan Masing-masing Tes..... | 38 |
| 3. Pembahasan..... | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 47 |
| A. Kesimpulan..... | 52 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian..... | 52 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 52 |
| D. Saran..... | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 54 |
| LAMPIRAN..... | 55 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Deskripsi Kategorisasi Kondisi Fisik..... | 38 |
| Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kondisi Fisik..... | 39 |
| Tabel 3. Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kondisi Fisik..... | 40 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan (<i>Balance</i>)..... | 40 |
| Tabel 5. Grafik Histogram Frekuensi Tes Keseimbangan (<i>Balance</i>)..... | 41 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)..... | 41 |
| Tabel 7. Grafik Histogram Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)..... | 42 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (<i>Power</i>)..... | 43 |
| Tabel 9. Grafik Histogram Tes Daya Ledak (<i>Power</i>)..... | 44 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (<i>Endurance</i>)..... | 44 |
| Tabel 11. Grafik Histogram Tes Daya Tahan (<i>Endurance</i>)..... | 45 |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelentukan (<i>Fleksibility</i>)..... | 45 |
| Table 13. Grafik Histogram Tes Kelentukan (<i>Fleksibility</i>)..... | 46 |
| Tabel 14. Distribusi Frekuensi Koordinasi(<i>Coordination</i>)..... | 46 |
| Table 15. Grafik Histogram Tes Frekuensi Koordinasi (<i>Coordination</i>)..... | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1. | Surat Izin Penelitian..... | 56 |
| Lampiran 2. | Surat Keterangan Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 3. | Lembar Pengesahan Penelitian..... | 58 |
| Lampiran 4. | Lampiran Data dalam T-skor..... | 59 |
| Lampiran 5. | Lampiran Deskripsi Statistik..... | 62 |
| Lampiran 6. | Lampiran Data dalam Masing-masing Skor..... | 67 |
| Lampiran 7. | Lampiran Data Distribusi Frekuensi..... | 68 |
| Lampiran 8. | Dokumentasi Kegiatan..... | 69 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh manusia diseluruh dunia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positifnya bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu yang melakukan olahraga, olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, olahraga prestasi untuk kejuaraan sampai olahraga pendidikan yang salah satunya bertujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional.

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga bolabasket meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga terutama di sekolah maupun di luar sekolah (umum), seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh siswa.

Pada kenyataannya ada tiga dasar ruang lingkup olahraga sekarang ini. Pertama, manusia melakukan kegiatannya untuk rekreasi, yaitu manusia yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, manusia yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan secara formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan olahraga prestasi yaitu olahraga permainan bolabasket.

Di sekolah permainan bolabasket adalah bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) dan tertera di dalam kurikulum pendidikan, mata pelajaran tersebut dilaksanakan 1 kali dalam seminggu dan itu tidak diajarkan pada setiap pertemuan, melainkan hanya 3 kali tatap muka dalam satu semester untuk mata pelajaran penjasorkes. Mengingat terbatasnya waktu pembelajaran dalam kurikulum yang hanya berlangsung dua jam dalam satu pertemuan di setiap minggunya, tidak memungkinkan bagi siswa untuk mengembangkan talenta atau bakat menjadi lebih baik, maka sekolah memberikan kebijakan di luar jam pelajaran dengan dibentuk program ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga permainan diantaranya adalah bolabasket, dalam pengembangan bakat di bidang olahraga permainan bolabasket tentunya harus menggunakan program latihan yang teratur, terukur

dan terencana, susunan program latihan yang terpola sangat berpengaruh terhadap prestasi peserta ekstrakurikuler bolabasket di bidang olahraga bolabasket. Terkait program latihan yang di berikan, terdapat beberapa faktor pendukung pencapaian prestasi siswa terhadap olahraga bolabasket diantaranya adalah faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Dari beberapa faktor yang di sebutkan, kondisi fisik adalah dasar untuk siswa melakukan latihan guna mencapai prestasi yang baik.

SMA Negeri 10 Purworejo adalah salah satu sekolah di Purworejo yang berada di daerah pinggiran kota yang cenderung diminati oleh para kalangan pelajar dari kota tersebut karena letaknya yang strategis. Seperti layaknya SMA lain, jumlah siswa SMA Negeri 10 Purworejo relatif berimbang antara jumlah siswa putra dan putri. Dilihat dari segi fasilitas, SMA Negeri 10 Purworejo termasuk sekolah yang dapat dikatakan maju, hal itu terlihat dari lengkapnya sarana dan prasarana dalam berbagai bidang yang terkait dengan pembelajaran, mulai dari gedung serba guna, lapangan sepakbola, bolavoli, bolabasket hingga lep bahasa inggris. Fasilitas tersebut tidak semata-mata digunakan untuk sarana pembelajaran saja, namun digunakan juga untuk perlombaan antar sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler.

Saat peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 10 Purworejo terdapat berbagai macam ekstrakurikuler yang berjalan disetiap tahunnya, diantaranya ekstrakurikuler bolabasket, tari ndolalak dan ekstrakurikuler musik. Dari berbagai macam ekstrakurikuler olahraga dan kesenian tersebut, ekstrakurikuler bolabasket termasuk ekstrakurikuler yang paling unggul dan

berprestasi di bidang olahraga. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan di tingkat kecamatan dan kabupaten yang diraih oleh tim inti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo.

Di Kabupaten Purworejo juga masih banyak kompetisi bolabasket yang digelar, sehingga berpengaruh kepada antusiasme siswa di Purworejo pada olahraga ini terutama siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tahun ajaran 2012-2013, hal ini ditunjukkan bahwa banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket kurang dalam segala sisi terutama penguasaan teknik. Pada tahun ajaran 2012-2013 siswa yang berminat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 22 peserta putra dan 11 putri.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 10 Purworejo berjalan sesuai jadwal. Dengan latihan dua kali dalam seminggu, dimana satu pertemuan menekankan pada teknik dan pertemuan berikutnya menekankan pada fisik sehingga peningkatan demi peningkatan terlihat. Teknik dasar yang selama ini rutin diberikan kepada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 adalah *passing, shooting, dribbling*. Hanya dengan menekankan pada latihan teknik dasar, maka prestasi yang diperoleh tentunya kurang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang baik beberapa faktor yang dapat dikembangkan melalui peningkatan penguasaan terhadap unsur-unsur yang diperlukan, yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Nuril Ahmadi (2007:65) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-

komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan setiap komponen yang diperlukan. Mengingat permainan bolabasket termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Pentingnya kondisi fisik hendaklah disadari oleh pembina ekstrakurikuler dan tentunya oleh siswa itu sendiri, tujuannya untuk mengetahui sejak dini apakah seorang pemain tidak mengalami gangguan yang nantinya akan dapat menghambat prestasi ataupun penampilan dalam bertanding.

Dalam meningkatkan mutu permainan banyak sekali komponen yang mendukung, hal ini menunjukna bahwa komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan belum diketahui dengan demikian kenyataannya di lapangan tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 itu belum diketahui antara siswa satu dan yang lainnya.

Selama ini belum pernah diketahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013. Dengan mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013, tentu dapat dijadikan acuan untuk

pembina dalam menyusun program latihan. Dengan demikian latihan terprogram, terstruktur dan terencana dengan baik akan dapat diterapkan ke seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo, secara berlahan-lahan faktor yang mempengaruhi setiap pemain dalam permainan bolabasket akan dapat terlihat menjadi lebih baik. Apabila semua faktor telah terlihat baik, dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 semakin baik, maka prestasi peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 juga akan semakin baik dan bisa mendapatkan juara dalam setiap kejuaraan.

Belum optimalnya prestasi peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013 yang salah satunya belum diketahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013, merupakan masalah yang harus diungkap, dan permasalahan tersebut akan terungkap dari hasil penelitian ini. Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 10 Purworejo tahun ajaran 2012-2013.

B . Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kecakapan dalam bermain bolabasket.

1. Belum diketahuinya tentang komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, koordinasi yang dapat meningkatkan permainan bolabasket.
2. Belum optimalnya prestasi siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.
3. Belum diketahuinya kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah berhubungan dengan kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo dalam mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, supaya tidak meluas agar menghindari salah penafsiran serta terjadi penyimpangan dari pokok permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih fokus, adapun masalah yang dibatasi adalah “kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini adalah “seberapa tinggi tentang kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tentang kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui kondisi fisik seperti keseimbangan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, koordinasi dalam permainan bolabasket maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk membentuk tim bolabasket di SMA Negeri 10 Purworejo agar menjadi lebih baik.
2. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan setelah mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain bolabasket siswa dapat memahami keterampilannya untuk berprestasi dalam cabang permainan terutama bolabasket.
3. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan prestasi bolabasket sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) SMA Negeri 10 Purworejo khususnya dalam olahraga permainan bolabasket.
4. Secara teoritis

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang faktor kondisi fisik dalam bermain bolabasket, sehingga dapat digunakan sebagai

wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya bolabasket di SMA Negeri 10 Purworejo.

5. Secara praktis

- a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan.
- b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
- c. Sebagai bagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

Hakikat kondisi fisik merupakan komponen yang meningkatkan prestasi dalam mendukung aktifitas fisik terutama dalam bidang olahraga, Menurut Mochamad Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan awal titik tolak pada suatu olahraga prestasi. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik dan benar, sehingga peningkatan yang optimal akan terlihat. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1996:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai akan terjadi perubahan apa yang kita inginkan dalam melakukan aktifitas fisik.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh

dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995: 8).

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 65) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar obyektif.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat di perlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Sekarang ini telah muncul suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu

pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah suatu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi pemain bolabasket. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan demikian penulis menyimpulkan hakekat kondisi fisik adalah seluruh komponen jaringan tubuh yang menunjang maksimalnya aktifitas yang mengutamakan gerak dalam menunjang prestasi.

2. Hakikat Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan dalam segala aktifitas. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga. Menurut Mochamad

Sajoto (1988: 57) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*). Begitu juga menurut Amung Ma'mun, (2003:), berpendapat bahwa unsur kondisi fisik yaitu: daya tahan jantung dan paru (*general endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*).

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bomp (1994: 259), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: *power* merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi. Dari beberapa pendapat para ahli, banya sekali komponen kondisi fisik yang dapat menunjang suksesnya aktifitas dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa kondisi komponen kondisi fisik adalah seluruh komponen jaringan tubuh yang terpenting dalam olahraga terutama olahraga berprestasi.

3. Hakikat Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam melakukan *dribbling*, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Menurut peraturan PERBASI (2004:1), bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik

menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound* menurut Imam Sodikun, (1992: 48). Dalam permainan bolabasket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-21), teknik yang harus dimiliki meliputi teknik menggiring (*dribbling*), teknik dasar mengoper (*passing*), dan tembakan olah kaki (*foot work*). Seorang pemain bolabasket memerlukan ketrampilan tersebut di maksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Tri Ani Hastuti (2008:60), kegiatan ekstrakurikuler sebenarnya adalah salah satu bagian dari pengembangan diri. Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar pelajaran, sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa yang dilakukan melalui:

- 1) Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara terjadwal 2 jam di dalam kelas dan di ruang konseling serta pelayanan yang bersifat insidental kepada siswa berkenaan dengan masalah pribadi, kehidupan sosial serta kegiatan belajar dan pengembangan karir.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler di lakukan secara terjadwal di luar pelajaran oleh guru-guru dan Pembina ekstrakurikuler, dikoordinir oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan.
- 3) Pembiasaan yang ditimbulkan melalui kegiatan rutin, spontan dan keteladanan yang baik di luar kelas

maupun di dalam kelas. Sedangkan pembiasaan melalui kegiatan terprogram dilaksanakan secara bertahap di sesuaikan dengan kalender pendidikan, semua guru berpartisipasi aktif dalam membentuk watak, kepribadian dan kebiasaan positif.

Program pendidikan pada semua jenjang dan jalur pendidikan terdiri dari tiga kelompok, yakni: kelompok mata pelajaran, kelompok muatan lokal dan kelompok pengembangan diri. Kelompok pengembangan diri mencakup didalamnya adalah bimbingan dan konseling, kegiatan ekstrakurikuler. Istilah ekstrakurikuler berarti pengalaman di luar lingkungan kurikulum sekolah. Meskipun istilah tersebut digunakan untuk maksud kegiatan di luar kurikulum sekolah, menurut Ratal Wirjasantosa, 1984:109) pengertian kurikulum dalam arti luas kegiatan tersebut dapat di masukan ke dalam kurikulum sekolah. Sedangkan Depdiknas (2004) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

5. Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Bolabasket.

Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti: Kecepatan (*Speed*), Kekuatan (*Strength*), Daya Ledak (*Power*), Daya Tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*),

Ketepatan (*Accuracy*), Dan Koordinasi (*Coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak diramu dan dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan prestasi dalam permainan bolabasket Budi Raharjo (2011.1) dan Menurut Sepri (2012.1) Kondisi fisik yang dipakai dalam gerakan-gerakan olahraga bola basket adalah: 1) Endurance (Daya Tahan) Daya tahan digunakan pada saat permainan bolabasket terutama pada saat melakukan gerakan-gerakan berlari, melompat dan mengopor, daya tahan dalam waktu yang sedang (median durasi endurance) daya tahan otot (*maskula endurance*). 2) Kekuatan (*strength*) Kekuatan juga dibutuhkan untuk gerakan-gerakan berlari, melompat dan shooting dan penjagaan terhadap lawan . Kekuatan yang dipakai adalah kekuatan daya tahan (*maskular endurance*), daya (*power*) dan kekuatan relative. 3) Kecepatan biasanya dipakai untuk lari, dan kecepatan yang pakai adalah kecepatan siklik. 4) Koordinasi (*coordination*) biasanya digunakan untuk gerakan shooting, dan passing untuk menyempurnakan antara gerakan kaki dan tangan. 5) Kelentukan (*flexibility*) Biasanya digunakan untuk gerakan yang gesit untuk menerobos pertahanan lawan. 6) Daya ledak (*explosive power*) digunakan pada gerakan melempar dan menangkap. Sedangkan menurut M Muhyi Faruq (2008:13-14) adalah sebagai berikut: 1) Keseimbangan (*balance*), 2) Kelincahan (*agillity*), 3) Kekuatan (*strength*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya tahan jantung paru (*cardiorespiration*), 6) Kelentukan (*fleksibility*), 7) Koordinasi (*koordination*). Dengan demikian banyak sekali kondisi fisik yang dapat meningkatkan permainan bolabasket sehingga penulis

menyimpulkan kondisi fisik yang paling dominan adalah 1) Keseimbangan (*Balance*), 2) Kelincahan (*Agility*), 3) Daya Ledak (*Power*), 4) Daya Tahan (*Endurance*), 5) Kelentukan (*Flexibility*), 6) Koordinasi (*Koordination*).

a) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Permainan dan olahraga bolabasket dalam pelaksanaan di lapangan membutuhkan keseimbangan badan yang sangat tinggi. Beberapa contoh di lapangan adalah permainan berlari cepat sambil memantulkan bolabasket di lantai ke arah depan, kadang-kadang ke arah belakang pada saat memantulkan bolabasket tanpa mempunyai tingkat keseimbangan badan yang baik bolabasket akan lepas dari kontrol tangan.

Beberapa bentuk aktifitas yang terjadi di lapangan adalah berlari dengan cepat untuk mengejar bola yang di pasing oleh teman, pada saat kondisi pemain berlari dengan cepat, disisi lain harus menangkap bola yang dilemparkan oleh teman dengan kecepatan tertentu membutuhkan keseimbangan badan yang cukup baik, tanpa keseimbangan badan yang baik akan menyebabkan si pelari sebelum menangkap bola bisa terjatuh. Keseimbangan badan yang baik akan membantu penguasaan bola dan pertahanan diri yang sangat baik. Contoh kejadian di lapangan adalah sering terjadi perebutan bola yang tidak menutup kemungkinan terjadi

benturan badan, apabila tidak mempunyai keseimbangan yang baik akan menyebabkan salah satu pemain terjatuh sehingga bola direbut lawan dengan mudah, pada saat akan memulai permainan dua pemain center bersiap untuk merebut bola yang dilemparkan oleh wasit ke atas maka dua pemain tersebut melompat ke udara untuk berusaha merebut bolabasket yang dilemparkan tersebut. Pada saat sesudah menangkap bola posisi kedua kaki harus tepat agar keseimbangan dapat terjaga belakang dengan baik.

b) Kelincahan (*Agility*)

Seorang pemain dalam permainan bolabasket membutuhkan kelincahan yang sangat tinggi, beberapa bentuk latihan di lapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat memantulkan bola sambil berlari dengan cepat menuju ring bolabasket melewati beberapa lawan yang menjaga di sekitar ring dengan formasi tertentu. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak cepat ke segala arah, yaitu kemampuan dan berhenti melakukan gerakan dengan cepat. Sehingga kelincahan berhubungan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

c) Daya ledak (*Power*)

Daya ledak atau sering disebut *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu atlet tidak cukup sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatan saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan

menjadi apa yang disebut dengan *power*. Kalau dua orang individu masing-masing beratnya 50 kilogram dan salah satu dari mereka akan lebih cepat mengamatnya dari pada yang satunya. Maka orang itu dikatakan mempunyai *power* yang lebih dari pada yang mengangkatnya lebih lambat. Mengapa olahraga bolabasket memerlukan *power* yang tinggi dikarenakan dalam olahraga bolabasket seorang atlet harus memiliki kekuatan bermain terutama dalam melakukan gerakan yang terus menerus dan singkat dalam pola permainan. Menurut Harsono (1988:219) *Power* adalah hasil *force* X *velocity*, dimana *force* adalah sama (*equivalen*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed*. Dan kekuatan tetap merupakan dasar (*basis*) untuk pembentukan *power* sehingga sebelum melakukan latihan *power* seseorang harus sudah memiliki tingkat kekuatan otot yang baik.

d) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan memiliki peran terpenting dalam sebuah aktivitas olahraga, dimana daya tahan menjadi dasar seseorang untuk melakukan olahraga dengan baik menurut Iwan Setiawan (1996: 112) berpendapat bahwa Daya Tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan dalam jangka waktu yang relatif lama. Menurut Muchamad Sajoto (1998: 8);

- a. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

- b. Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- c. Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Daya tahan merupakan titik yang terpenting dalam permainan bolabasket sedangkan menurut Amung Ma'mun (2000:16), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot. Dengan demikian seseorang yang mempunyai daya tahan yang bagus secara keseluruhan akan dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik dan mencapai tujuan yang dituju.

e) **Kelentukan (*Fleksibility*)**

Kita dapat membedakan antara orang yang lentur dan orang yang tidak lentur. Orang yang tidak lentur maka dia akan cenderung akan sedikit sulit dalam melakukan gerakan apalagi dengan gerakan yang kompleks dan dia akan terlihat kaku. Sebaliknya orang yang memiliki kelentukan mereka akan lebih cenderung mudah melakukan gerakan dan lebih efisien. Kelentukan sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan seluas-luasnya dalam ruang gerak

sendi dan juga memiliki otot-otot yang elastik dalam suatu permainan bolabasket terutama dalam waktu bermain, menurut Harsono (1988:163) mengemukakan batasan dari kelenturan tubuh bahwa orang yang memiliki kelenturan adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis. Dalam olahraga bolabasket kelenturan merupakan hal yang sangat penting, apabila seseorang memiliki daya lentur otot yang bagus maka kecenderungan permainan akan kelihatan baik dan menarik terutama dalam ruang lingkup yang sempit kelenturan juga sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincuhan.

f) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas* persendian serta merupakan komponen yang sangat penting untuk mempelajari dan mengembangkan teknik dan taktik. Koordinasi disini adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan satu atau lebih pola gerak khusus, sehingga koordinasi penting dalam menghadapi situasi dan lingkungan yang asing misalnya lapangan baru, adanya perubahan lapangan pertandingan yang mendadak, peralatan, cuaca, lampu dan sebagainya. Koordinasi dapat membantu dalam upaya penyelesaian yang cepat dalam situasi dan kondisi yang baru, baik tidaknya koordinasi gerak seseorang dapat terlihat dari kemampuan gerakan secara mulus dan efisien. Dari pemikiran di atas maka perlu dikaji

suatu hasil latihan yang telah dihasilkan untuk dapat suatu evaluasi dalam peningkatan prestasi bolabasket.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

- 1. Anisa A. Maritasari (2010)**, yang berjudul “*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Wanita (PSW) Putri Mataram Sleman Yogyakarta*” dengan jumlah pemain sebanyak 25 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Metode yang digunakan adalah Survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta adalah sebagai berikut: Baik Sekali 0% (0 orang), Baik 16% (4 orang), Sedang 80% (20 orang), Kurang 4% (1 orang). Dari hasil di atas, kenyataan menunjukkan bahwa setelah dilihat, rata-rata hasil kondisi fisik pemain sepakbola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta secara umum termasuk kedalam kategori sedang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola putri Mataram Sleman Yogyakarta.
- 2. Sudarmo (2007)** yang berjudul “*Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Jawa Tengah Tahun 2007*”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik

pengukuran yang disesuaikan dengan cabang Hoki yaitu macam pengukuran meliputi: 1) lari 30 meter, 2) lari 300 meter, 3) lari 1600 meter, 4) *triple hop* (kanan dan kiri), 5) bola medicine, 6) *sit and reach*, 7) *sit up*, 8) *back dynamometer*, 9) *leg dynamometer*, 10) *hand grip* (kanan dan kiri), 11) *push dynamometer*, 12) *pull dynamometer*, 13) *shuttle run*. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet hoki putra tim Jawa Tengah tahun 2007 rata-rata masuk dalam kategori sedang, 9 atlet atau 60% dari 15 atlet yang mengikuti tes kondisi fisik. Data tersebut dapat diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh atlet Hockey putra tim Jawa Tengah 2007 dari 13 jenis tes kondisi fisik. Yang diperoleh hanya tes shuttle run yang seluruh atlet berhasil masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan tes kondisi fisik yang lainnya termasuk dalam kategori sedang dan kurang dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Jawa Tengah pada Tahun 2007.

C. Kerangka Berfikir

Kondisi fisik adalah prasyarat untuk atlet dapat mencapai prestasi pada bidang olahraga tertentu, baik olahraga individu maupun beregu. Kondisi fisik yang baik dapat diwujudkan dengan kesungguhan pemain dalam mengikuti latihan yang terprogram. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi bolabasket di tingkat provinsi, nasional hingga internasional. Kondisi fisik pemain dapat terlihat ketika pemain tersebut sedang bertanding. Apabila seorang pemain yang

memiliki kondisi fisik yang baik, maka pada saat bertanding tidak terlihat kelelahan yang akan berpengaruh terhadap penampilannya di lapangan. Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang buruk, akan terlihat kelelahan yang berakibat pada menurunnya kondisi permainan di atas lapangan.

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar bermain bolabasket dengan baik dan benar. teknik dasar tersebut diantaranya *passing*, *dribbling*, *shooting* dan terampil dibutuhkan latihan teknik menembak. Seorang pemain bolabasket tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan pesat. Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan maka untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 10 Purworejo diikuti 33 orang yang terdiri dari putra 22 dan putrid 11 apabila dilihat sekilas peserta ekstrakurikuler bolabasket berpostur tubuh yang proporsional tetapi dalam kenyataan di lapangan masih banyak sekali kendala yang terjadi, dalam meningkatkan kondisi fisik banyak sekali komponen yang berpengaruh, dalam permainan bolabasket yang dominan adalah seperti: Kecepatan (*Speed*), Kekuatan (*Strength*), Daya Ledak (*Power*), Daya Tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accuracy*), Dan Koordinasi (*Coordination*). Tes dilakukan dengan menggunakan tolok ukur kondisi fisik yang baku. Adapun

tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dari
Perkembangan Olahraga Terkini (Harsuki: 2003)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Menurut Mohammad Nazir (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, dan subjek adalah seluruh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 33 siswa.

B. Definisi Operasioal Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel penelitian ini adalah variabel tunggal. Yaitu seberapa tinggi kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Variabel ini adalah kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Kondis fisik adalah seluruh komponen jaringan tubuh manusia yang berperan penting dalam melakukan tugas dalam

menjalankan aktifitas fisik. Adapun komponen dan tes yang digunakan adalah. Keseimbangan dengan berdiri satu kaki (*Stork Stand*), Kelincahan dengan lari zig-zag (*Illionois Agiliti Run Test*), Daya ledak dengan lari 30 meter (*Sprint*), Daya tahan dengan lari Multistage, Kelentukan dengan melakukan raihan, Koordinasi dengan lempar tangkap dan tes dilakukan dengan menggunakan tolak ukur kondisi fisik yang baku.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2006:72). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 33 siswa yang seluruhnya dijadikan sebagai subjek penelitian.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999:160). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam mengukur tentang seberapa tinggi kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

E. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 24 januari 2013 di SMA Negeri 10 Purworejo yang beralamat di Desa Kalikotes. Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo-Jawa Tengah.

F. Instrumen Penelitian

Proses dan cara melakukan tes sebagai berikut:

1. Tes keseimbangan (*Balance*)

a. Tes berdiri 1 kaki (*Stork Stand*)

(1) Tujuan

Tujuannya adalah mengetahui tingkat keseimbangan statis seorang siswa dalam melakukan tembakan pada saat berlari dan memasukkan bolabasket ke dalam ring.

(2) Alat dan bahan

- a) Lintasan datar
- b) Bendera start
- c) stopwatch

(3) Pelaksanaan.

- a) Testi berdiri dengan satu kaki
- b) Tangan testi berada dipinggang
- c) Angkat tumit selama mungkin
- d) Waktu dicatat oleh testor berapa waktu yang telas dicapai testi atau siswa.

2. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

(1) Tujuan

Tujuannya adalah untuk mengukur kelincahan seseorang untuk mengubah posisi satu ke posisi lain dan arah ketika melakukan mengoper bola ketika mempertahankan bola dari lawan.

(2) Alat dan bahan

- (a) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dan setiap lintasan memiliki lebar 1,22 meter.
- (b) Cone
- (c) Stopwatch
- (d) Boolpoin
- (e) Formulir pencatat test

(3) Pelaksanaan

- (a) Siswa diberikan tata cara dan aturan dalam melakukan tes agar tidak melakukan kesalahan.
- (b) Siswa bersiap-siap diposisi garis start
- (c) Setelah aba-aba “yaak” siswa berlari melintasi lintasan yang telah disediakan.
- (d) Testi bersiap digaris finis untuk mencatat waktu yang telah ditempuh.
- (e) Penilaian adalah garis yang telah ditempuh testi sendiri.
- (f) Tes dilakukan 2 kali dan dicatat yang terbaik.
- (g) Rintanganya adalah lari zik-zak yang telah dibuat dengan kun sebagai rintanganya.

3. Tes Daya ledak (*Power*)

a. Lari 30 meter/sprint

(1) Tujuan

Untuk mengetahui kekuatan setiap siswa dalam mengeluarkan kekuatan maksimal dalam menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu sesingkat- singkatnya dan .

(2) Alat dan bahan

- (a) Lintasan lari 30 meter
- (b) Bendera start
- (c) Stopwatch
- (d) Formulir pencatat tes
- (e) bolpoin.

(3) Pelaksanaan

- (a) Peserta didik berdiri ditempat yang telah disediakan dan posisi bersiap berlari.
- (b) Tes dilakukan secara bergantian agar memudahkan dalam pencatatan.
- (c) Setelah tester memberikan aba-aba testi bersiap diposisi yang telah ditentukan tester.
- (d) Saat terster meniup pluit testi berlari semaksimal mungkin untuk menempuh jarak yang telah ditentukan , dan dilakukan dua kali diambil waktu yang terbaik/tercepat.

4. Tes Daya Tahan (*Endurance*)

a. Multi Stage

1. Tujuan: untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2 Max.

Alat dan fasilitas: (1) lintasan datar dan tidak licin, (2) meteran, (3) kaset dan tape recorder, (4) kerucut, (5) stopwatch.

Petugas: (1) pengukur jarak, (2) petugas start, (3) pengawas lintasan, dan (4) pencatat skor.

Pelaksanaan:

Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20m dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak, siapkan tape recorder dan kaset. Peserta tes disarankan agar melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot-otot kaki

Hidupkan tape recorder. Jarak antara dua sinyal "TUT" menandai suatu interval 1 menit. Pastikan bahwa pita dalam kaset belum mengalami peregangan (molor), dan kecepatan kaset bekerja secara benar. Ketelitian sekitar 0,5 detik ke arah (sisi) yang manapun dianggap cukup memadai. Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0,5 detik, maka jarak tempat berlari harus diubah. Beberapa petunjuk peserta tes telah tersedia didalam

kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal suara “TUT”, tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes berusaha sampai ke ujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal “TUT” yang pertama berbunyi. Kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama agar dapat sampai ke ujung lintasan bertepatan dengan terdengarnya sinyal “TUT” berikutnya.

Setelah mencapai waktu selama 1 menit interval waktu diantara kedua sinyal “TUT” akan berkurang, sehingga kecepatan lain harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua disebut tahap 2 dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung kurang lebih selama 1 menit dan rekaman pita berlangsung meningkat sampai tahap 21. Akhir setiap lari bolak-balik (balikan) ditandai dengan sinyal “TUT” tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal “TUT” tiga kali berturut-turut, serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman pita tersebut.

Peserta tes harus selalu menempatkan satu kaki pada atau tepat di belakang tanda garis start/finish pada akhir setiap kali lari. Apabila peserta tes telah mencapai salah satu batas lari sebelum sinyal “TUT” berikutnya, testi harus berbalik (dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “TUT” kemudian melanjutkan lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada tahap berikutnya.

Peserta tes harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman sehingga peserta tes secara sukarela harus menarik diri dari tes yang

sedang dilakukan. Dalam beberapa kasus, pelatih yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan tes apabila peserta tes melalui ketinggalan dibelakang langkah yang diharapkan. Apabila peserta tes gagal mencapai jarak 2 langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar sinyal “TUT”. Peserta tes masih diberi kesempatan untuk meneruskan 2 kali lari agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur.

Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup valid, peserta tes harus mengerahkan kerja maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karena itu peserta tes harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum menghentikan tes. Setelah melakukan tes, lakukan gerakan-gerakan pendinginan dengan cara berjalan dan diikuti dengan peregangan-peregangan otot.

Penilaian: Jumlah terbanyak dari tahap dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai skor peserta tes dalam melakukan lari multistage sehingga kemampuan siswa akan terlatih yang memiliki kemampuan yang lebih dalam mempertahankan kekuatan dan ketahanan fisik.

5. Tes Kelentukan (*Fleksibility*)

A. Melakukan raihan

a. Tujuan

Untuk mengukur kelentukan dan elastisitas otot tubuh.

b. Alat / bahan

(1) Pita ukur dengan panjang maksimal 2 centimeter.

(2) Tembok dan papan tegak lurus.

(3) Boolpoin dan penggaris.

c. Pelaksanaan

(1) Pita 0 di letakan pada tepi tembok

(2) Testi melepas sepatu dan kaos kaki

(3) Pantat punggung dan kepala merapat ketembok.

(4) Panjang kaki dicatat menggunakan cm penuh.

(5) Lakukan minimal 3 detik sekali dan lakukan dua kali berurutan.

(6) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.

6. Tes Koordinasi

Tes lempar tangkap

(1) Tujuan.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan ketrampilan dalam memasukan bola kedalam ring bolabasket dan pada saat mengelabuhi lawan pada saat akan merebut bolabasket.

(2) Alat dan bahan .

(a) Bola futsal.papan bantul yang berisi nomor tembakan. Dan alat tulis, formulir tester. stopwatch.

(3) Pelaksanaan

(a) Setiap tester diberikan kesempatan untuk melempar dan menangkap kembali menggunakan tangan dan menendang menggunakan kaki.

(b) Tester berdiri dibelakang garis yang telah ditentukan dengan ukuran 2,5 meter.

(c) Setiap peserta diberikan kesempatan sebanyak 10 kali dalam melakukan lemparan.

Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor penting dalam penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode tehnik tes. Metode yang dimaksud untuk mengupulkan data-data tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 10 Purworejo yaitu menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang meliputi 1. Keseimbangan (*Balance*), 2. Kelincahan (*Agility*), 3. Daya ledak (*Power*), 4. Daya tahan (*Endurance*), 5. Kelentukan (*flexibility*), 6. Koordinasi (*coordination*).

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai T-skor dengan rumus T-skor sebagai berikut:

| | |
|--|--|
| $T = 10 \frac{X - M}{SD} + 50$ <p>Data inversi meliputi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kelincahan. ❖ Daya ledak. | $T = 10 \frac{M - \bar{x}}{SD} + 50$ <p>Data Regular meliputi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Keseimbangan ❖ Daya tahan ❖ Kelentukan ❖ Koordinasi |
|--|--|

T = Nilai T-skor

M = Nilai rata-rata data kasar

X_{\square} = Nilai data kasar

SD= Standar deviasi data kasar

Sumber: Anas Sudijono (2007:453)

Setelah data sudah dirubah kedalam T-skor kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, sebagai berikut:

| | |
|---------------|---------------------------|
| —————→ | A atau Sangat Baik |
| Mean + 1,5 SD | B atau Baik |
| —————→ | C atau Cukup Baik |
| Mean + 0,5 SD | |
| Mean – 0,5 SD | D atau Kurang Baik |
| —————→ | E atau Sangat Kurang Baik |
| Mean – 1,5 SD | |

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:245-246) rumus yang

digunakan adalah sebagai berikut: $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, adapun hasil deskripsi tersebut dapat kita lihat dibawah ini

1. Gambaran Tentang Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket

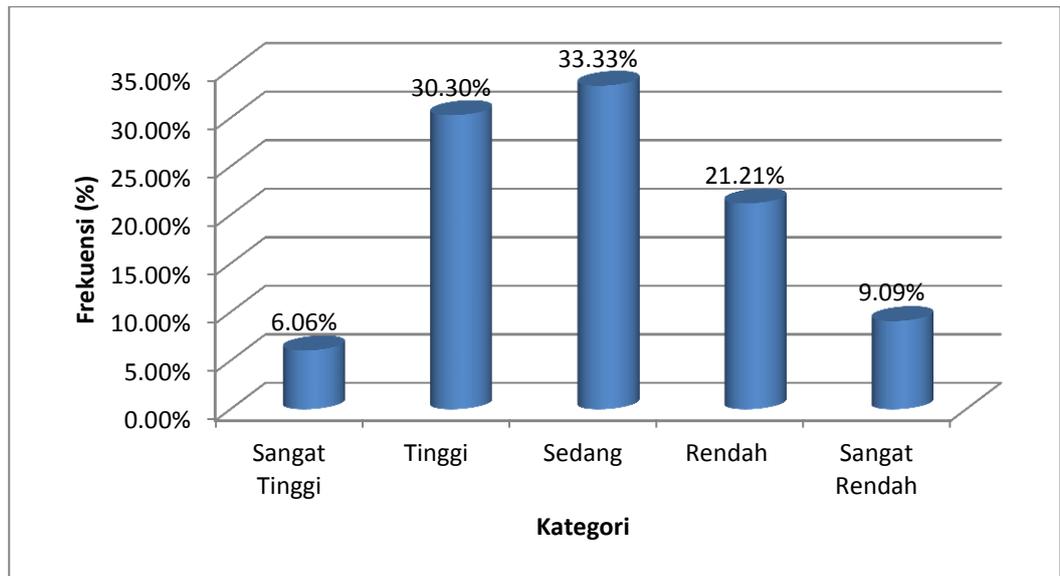
Berdasarkan hasil analisis masing-masing item tes maka data penelitian dikumpulkan. Adapun hasil penelitian tersebut dibawah ini:

Setelah data tes diperoleh, kemudian data tersebut dikonversi ke dalam nilai T-Skor, dan diperoleh hasil sebagai berikut: rata-rata = 313,83, skor minimal = 301,70, skor maksimal = 324,54, median = 314,29, modus = 301,70^a dan Standar deviasi = 5,73.

Tabel. 1 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kondisi Fisik

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|------------------|-----------------------------|------------------|---------------|
| Sangat Tinggi | X \geq 322.42 | 2 | 6.06% |
| Tinggi | 316.69 \rightarrow 322.41 | 10 | 30.30% |
| Sedang | 310.96 \rightarrow 316.68 | 11 | 33.33% |
| Rendah | 305.22 \rightarrow 310.95 | 7 | 21.21% |
| Sangat Rendah | X $<$ 305.21 | 3 | 9.09% |
| | Total | 33 | 100.00% |

Apabila ditampilkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket

2. Analisis Deskripsi Berdasarkan Masing-masing Tes

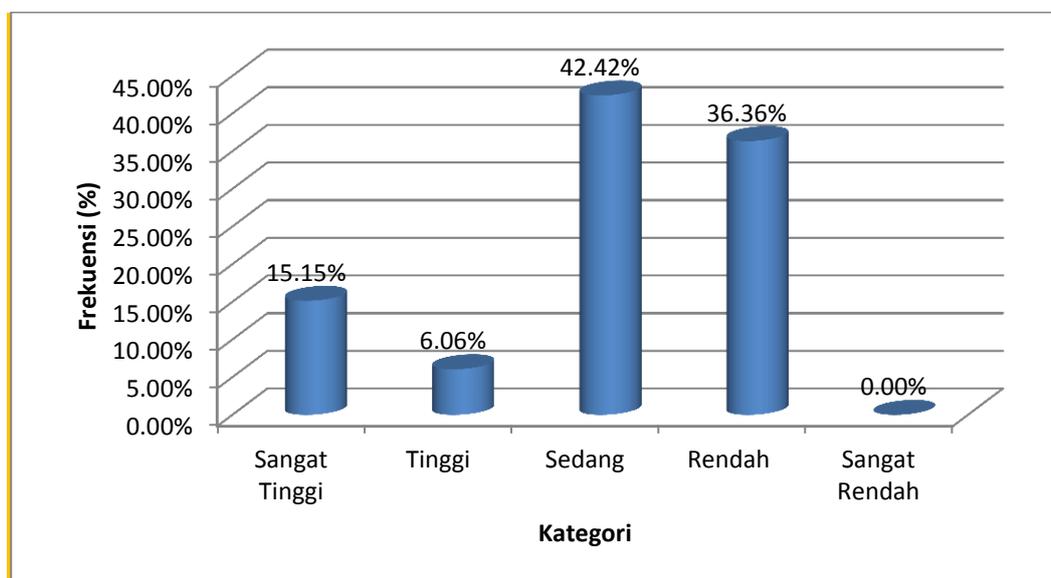
a. Deskripsi Hasil Tes Keseimbangan (*Balance*)

Data tes fisik keseimbangan siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes sebagai berikut, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 48,65, skor maksimal = 52,21, rata-rata (*mean*) = 50,03, skor tengah (*median*) = 49,72, skor sering muncul (*modus*) = 49,04^a dengan simpangan baku (*Std. Deviation*) = 1,041. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan (*Balance*)

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|---------------------------|-----------|---------|
| Sangat Tinggi | X \geq 51.59 | 5 | 15.15% |
| Tinggi | 50.55 \rightarrow 51.58 | 2 | 6.06% |
| Sedang | 49.51 \rightarrow 50.54 | 14 | 42.42% |
| Rendah | 48.47 \rightarrow 49.50 | 12 | 36.36% |
| Sangat Rendah | X $<$ 48.46 | 0 | 0.00% |
| Total | | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan keseimbangan (*balance*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 2. Histogram Skor Keseimbangan (*Balance*)

b. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

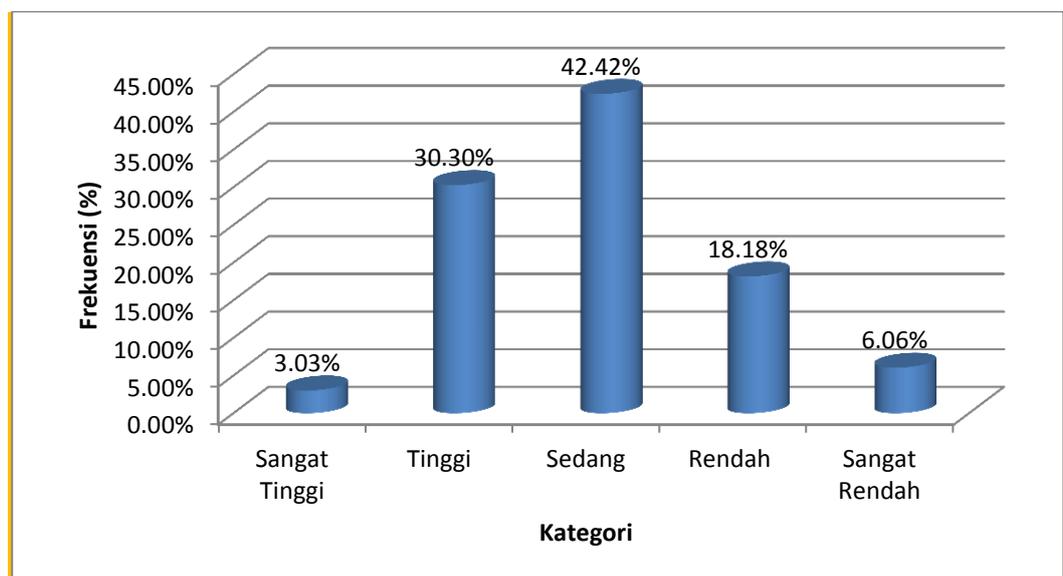
Data tes fisik kelincahan siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 47,53, skor maksimal = 52,13, rata-rata (*mean*)

= 50,19, skor tengah (*median*) = 50,22, skor sering muncul (*modus*) = 50,77^a, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,981. Secara rinci hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

| Kategori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|----------------|-----------|---------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 51.67$ | 1 | 3.03% |
| Tinggi | 50.68 → 51.66 | 10 | 30.30% |
| Sedang | 49.70 → 50.67 | 14 | 42.42% |
| Rendah | 48.72 → 49.69 | 6 | 18.18% |
| Sangat Rendah | $X < 48.71$ | 2 | 6.06% |
| Total | | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan kelincahan (*illinois agility run test*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 2. Histogram Skor Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

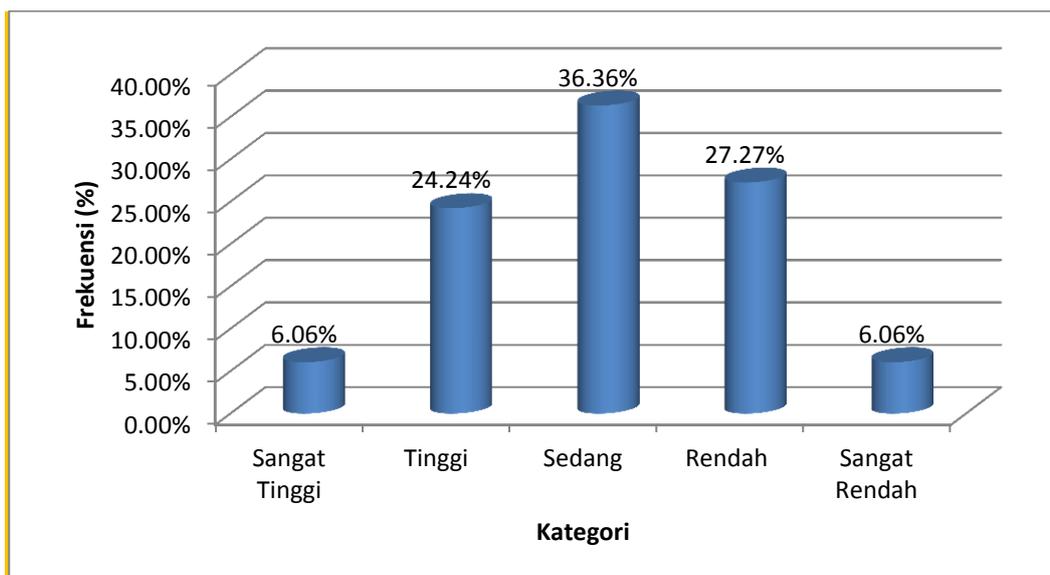
c. Deskripsi Hasil Tes Daya ledak (*Power*)

Data tes fisik daya ledak (*power*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 48,12, skor maksimal = 52,18, rata-rata (*mean*) = 50,08, skor tengah (*median*) = 50,30, skor sering muncul (*modus*) = 49,02^a, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,989. Secara rinci hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (*Power*)

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|------------------|-----------------------|------------------|---------------|
| Sangat Tinggi | X ≥ 51.57 | 2 | 6.06% |
| Tinggi | 50.58 → 51.56 | 8 | 24.24% |
| Sedang | 49.59 → 50.57 | 12 | 36.36% |
| Rendah | 48.60 → 49.58 | 9 | 27.27% |
| Sangat Rendah | X < 48.59 | 2 | 6.06% |
| | Total | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan daya ledak (*power*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 3. Histogram Skor Daya Ledak (*Power*)

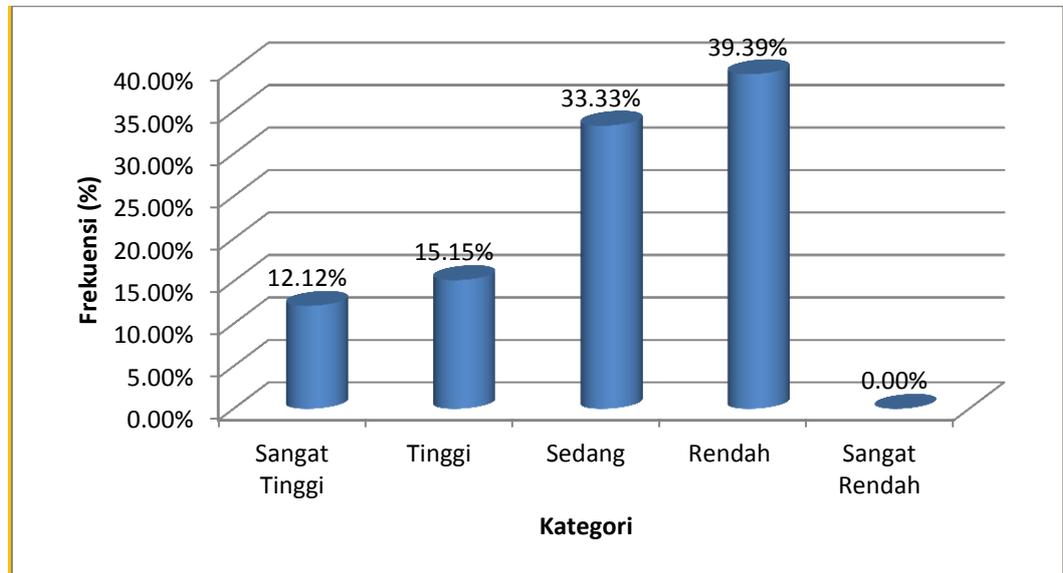
d. Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan (*Endurance*)

Data tes fisik daya tahan (*endurance*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 56,19, skor maksimal = 67,01, rata-rata (*mean*) = 60,56, skor tengah (*median*) = 60,04, skor sering muncul (*modus*) = 57,08, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2,951. Secara rinci hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya tahan (*Endurance*)

| Kategori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|---------------------------|-----------|---------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 64.99$ | 4 | 12.12% |
| Tinggi | 62.04 \rightarrow 64.98 | 5 | 15.15% |
| Sedang | 59.09 \rightarrow 62.05 | 11 | 33.33% |
| Rendah | 56.13 \rightarrow 59.08 | 13 | 39.39% |
| Sangat Rendah | $X < 56.12$ | 0 | 0.00% |
| Total | | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan daya tahan (*endurance*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 4. Histogram Skor Daya tahan (*Endurance*)

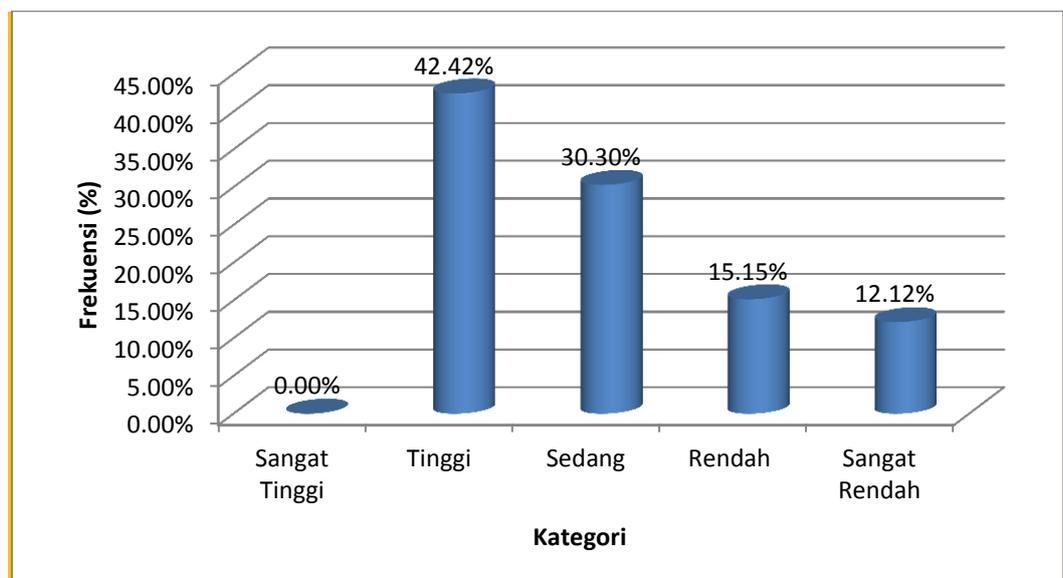
e. Deskripsi Hasil Tes Kelentukan (*Fleksibility*)

Data tes fisik kelentukan (*fleksibility*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 48,13, skor maksimal = 51,46, rata-rata (*mean*) = 50,05, skor tengah (*median*) = 50,35, skor sering muncul (*modus*) = 50,35^a, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0,974. Secara rinci hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan (*Fleksibility*)

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|---------------------------|-----------|---------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 51.51$ | 0 | 0.00% |
| Tinggi | 50.53 \rightarrow 51.50 | 14 | 42.42% |
| Sedang | 49.56 \rightarrow 50.52 | 10 | 30.30% |
| Rendah | 48.58 \rightarrow 49.55 | 5 | 15.15% |
| Sangat Rendah | $X < 48.57$ | 4 | 12.12% |
| Total | | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan kelentukan (*fleksibility*) siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 5. Histogram Skor Kelentukan (*Fleksibility*)

f. Deskripsi Hasil Tes Koordinasi

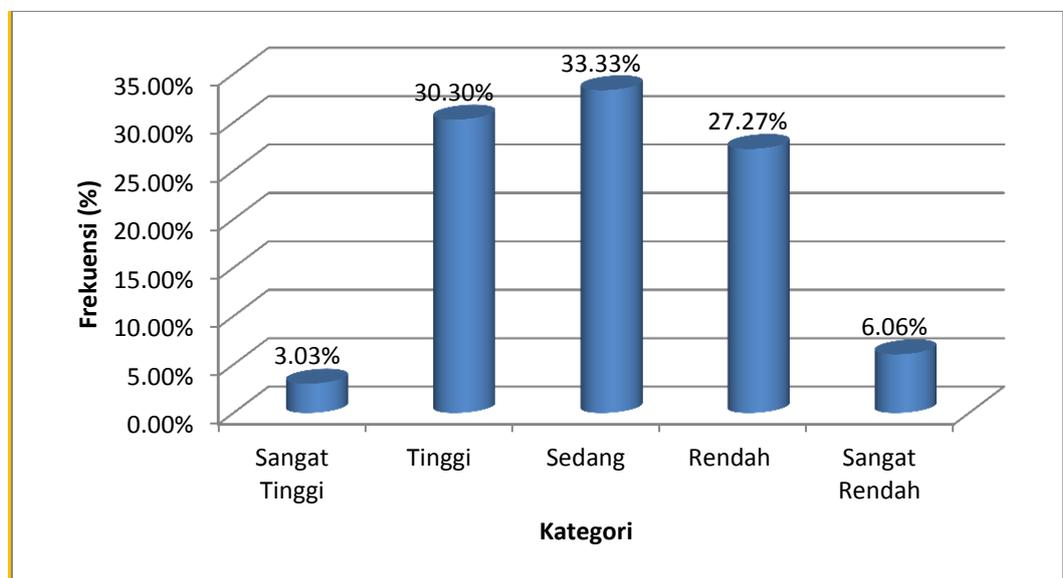
Data tes fisik koordinasi siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diperoleh dari hasil tes, hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik

deskriptif. Hasil penelitian tersebut adalah skor minimal = 50,16, skor maksimal = 55,68, rata-rata (*mean*) = 52,91, skor tengah (*median*) = 53,15, skor sering muncul (*modus*) = 53,15, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,505. Secara rinci hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Koordinasi

| Kategori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|---------------------------|-----------|---------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 55.16$ | 1 | 3.03% |
| Tinggi | 53.66 \rightarrow 55.15 | 10 | 30.30% |
| Sedang | 52.15 \rightarrow 53.65 | 11 | 33.33% |
| Rendah | 50.65 \rightarrow 52.14 | 9 | 27.27% |
| Sangat Rendah | $X < 50.64$ | 2 | 6.06% |
| | Total | 33 | 100.00% |

Berdasarkan analisis yang dilakukan di atas kemampuan koordinasi siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dapat ditampilkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 6. Histogram Skor koordinasi (*koordination*)

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data yang kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil tersebut dapat dijabarkan berdasarkan item tes sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh melalui tes dan pengukuran kondisi fisik maka dapat diketahui apakah kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dalam kondisi sangat baik, baik, sedang, rendah atau sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis tes yang dilakukan maka dapat kita ketahui bahwa kondisi siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori sangat tinggi, 10 siswa atau 30,30% masuk dalam kategori tinggi, 11 siswa atau 33,33% masuk dalam kategori sedang, 7 siswa atau 21,21% masuk dalam kategori rendah, dan 3 siswa atau 9,09% masuk dalam kategori sangat rendah, secara rinci hasil tersebut akan dibahas berdasarkan komponen tes kondisi fisik yang telah dilakukan sebagai berikut:

2. Keseimbangan (*Balance*)

Tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan (*balance*) adalah dengan menggunakan tes berdiri 1 kaki (*stork stand*), berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data lamanya waktu (menit) siswa berdiri

menggunakan satu kaki yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 5 siswa atau 15,15% masuk dalam kategori sangat tinggi, 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori tinggi, 14 siswa atau 42,42% masuk dalam kategori sedang, dan 12 siswa atau 36,36% masuk dalam kategori rendah.

3. Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan (*Agility*) adalah dengan menggunakan tes berlari melintasi lintasan, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data lamanya waktu (detik) siswa berhasil menyelesaikan lintasan lari yang disediakan yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 1 siswa atau 3,03% masuk dalam kategori sangat tinggi, 10 siswa atau 30,30% masuk dalam kategori tinggi, 14 siswa atau 42,42% masuk dalam kategori sedang, 6 siswa atau 18,18% masuk dalam kategori rendah, dan 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori sangat rendah.

4. Daya Ledak (*Power*)

Tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak (*power*) adalah dengan menggunakan tes lari 30 meter/*sprint*, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data lamanya waktu (detik) siswa berlari 30 meter/*sprint* yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori sangat tinggi, 8 siswa atau 24,24% masuk dalam kategori tinggi, 12 siswa atau 36,36% masuk dalam kategori sedang, 9 siswa atau 27,27% masuk dalam kategori rendah, dan 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori sangat rendah.

5. Daya Tahan (*Endurance*)

Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan (*endurance*) adalah dengan menggunakan *multistage fitness test*, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data VO2Max yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya tahan yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 4 siswa atau 12,12% masuk dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa atau 15,15% masuk dalam kategori tinggi, 11 siswa atau 33,33% masuk dalam kategori sedang, dan 9 siswa atau 39,39% masuk dalam kategori rendah.

6. Kelentukan (*Fleksibility*)

Berdasarkan hasil tes kelentukan tersebut diperoleh data selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelentukan yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 14 siswa atau 42,42% masuk dalam kategori tinggi, 10 siswa atau 30,30% masuk dalam kategori sedang, 5 siswa atau 15,15% masuk dalam kategori rendah, dan 4 siswa atau 12,12% masuk dalam kategori sangat rendah.

7. Koordinasi

Tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi adalah dengan menggunakan tes lempar tangkap, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data banyaknya lemparan dan tangkapan kembali bola menggunakan tangan dan tendangan menggunakan kaki yang berhasil siswa lakukan dalam selang waktu tertentu yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebanyak 1 siswa atau 3,03% masuk dalam kategori sangat tinggi, 10 siswa atau 30,30% masuk dalam kategori tinggi, 11 siswa atau 33,33% masuk dalam kategori sedang, 9

siswa atau 27,27% masuk dalam kategori rendah, dan 2 siswa atau 6,06% masuk dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa keseimbangan masuk dalam kategori sedang 42,42%, komponen kelincahan masuk dalam kategori sedang yakni 42,42%, komponen daya ledak masuk dalam kategori sedang yakni 36,36%, komponen daya tahan masuk dalam kategori rendah yakni 39,39%, komponen kelentukan masuk dalam kategori tinggi yakni 42,42%, dan komponen koordinasi masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa keseimbangan masuk dalam kategori sedang 42,42%, komponen kelincahan masuk dalam kategori sedang yakni 42,42%, komponen daya ledak masuk dalam kategori sedang yakni 36,36%, komponen daya tahan masuk dalam kategori rendah yakni 39,39%, komponen kelentukan masuk dalam kategori tinggi yakni 42,42%, dan komponen koordinasi masuk dalam kategori sedang yakni 33,33%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya kondisi fisik siswa SMA Negeri 10 Purworejo hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dan Sebagai bahan pertimbangan dalam program latihan ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 10 Purworejo, supaya pada saat latihan siswa diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya dalam pembinaan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak diperhatikanya masalah yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan.
4. Keterbatasan sampel yang hanya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket saja.
5. Sarana dan prasarana kurang memadai seperti tidak adanya lapangan yang digunakan dalam melakukan tes kecepatan.
6. Iklim yang tidak mendukung karena pada saat melakukan tes hujan datang.
7. Kurangnya konsumsi pada saat melakukan tes karena konsumsi hanya disediakan oleh testor dan seadanya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang tingkat kondisi fisik bolabasket lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suryobroto. (2002). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Amung M & Saputra M.Y. (2000). *Pekembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Amung Ma'mun. (2003). *Konstruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Hanggar*. Bandung. IKASI dan UPI Bandung.
- Anung Baskoro. (2010). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. FIK UNY
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Anisa A.Maritasari.(2010) *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Wanita (PSW) Putri Mataram Sleman Yogyakarta*.Sekripsi.FIK UNY
- Budi Raharjo (2011). *Macam-macam komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Diakses dari: Aglan [Latihan Kondisi Fisik Files/Aglan Latihan Kondisi Fisik.htm](#) pada tanggal 12 November 2012.jam 00.34 WIB
- Bompa, Tudor O. (1994). *An Illustration of the Interpendence Between the Blomotor Abilities Periodization of Strenght*. Canada: Publishing Inc. Toronto.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hasan Alwi. (2005). *Pengembangan Jati Diri Pelajar*, Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. ITB dan FPOK Bandung.
- Muchamat Sajoto, (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- _____ (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M Muhyi Faruq, (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Olahraga dan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Grasindo
- Mohammad Nazir. (1999). *Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Pb. Perbasi. (2000). *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pb Perbasi.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Reinka Cipta
- Sepri (2012). *Komponen-komponen profil kondisi fisik*. Diakses dari <http://www.scribd.com/doc/45984412/kelincahan> pada tanggal 23 Desember 2012 .jam 02.30 WIB
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. CV. Alfabetha
- _____ (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarmo.(2007) *Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Jawa Tengah Tahun 2007*.Skripsi. FIK UNY
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Victoria Neufeldt (1996). *Profil Manajemen Pendidikan di Indonesia*. Jakarta. PT Gramedia.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 45 /UN.34.16/PP/2013 18 Januari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Bupati Purworejo
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo
Purworejo, Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Galih Prastiyo Utomo
NIM : 08601244225
Program Studi : POR/PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 21 Januari s/d 2 Februari 2013
Tempat/Obyek : SMA N 10 Purworejo
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 10 Purworejo Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 10 Purworejo
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 10 PURWOREJO**

Alamat : Ds. Kalikotes, Kec. Pituruh, Kab. Purworejo Telepon (0275) 3310126
Email : sman10_purworejo@yahoo.co.id

Kode Pos : 54263

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.1 / 001 / 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 10 Purworejo menerangkan bahwa :

Nama : GALIH PRASTIYO UTOMO
NIM : 08601244225
Program/Tingkat : S 1
Instansi : UNIVERSITAS YOGYAKARTA
Alamat Instansi : KARANG MALANG YOGYAKARTA
Alamat rumah : Desa Pituruh Kec.Pituruh Kab.Purworejo.

Telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 10 Purworejo mulai tanggal, 20 Januari .sampai dengan 2 Februari 2013 dengan judul “ PROFIL KONDISI FISIK SISWA SMA N 10 PURWOREJO YANG MENGIKUTI EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET.”

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipegunakan sebagaimana mestinya.



Purworejo, 29 Januari 2013
Kepala Sekolah

Agus Purnomo
Drs. H. Caksono Agus Purnomo
49620818 198703 1 013

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

**“PROFIL KONDISI FISIK SISWA SMA N 10 PURWOREJO YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET”**

Nama : Galih Prastiyo Utomo

NIM : 08601244225

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta 14 Januari 2013

Ketua Jurusan POR

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,

Drs. Hari Yulianto M.Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY

Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran Data Dalam T-skor

DALAM T S-SCORE

| No | Keseimbangan | Kelincahan | Daya ledak | Dayatahan | Kelentukan | Koordinasi | Total T-Score |
|----|--------------|------------|------------|-----------|------------|------------|---------------|
| 1 | 50,20 | 49,51 | 50,21 | 48,82 | 50,31 | 50,93 | 299,98 |
| 2 | 50,46 | 48,95 | 49,28 | 49,18 | 50,76 | 50,77 | 299,41 |
| 3 | 49,08 | 47,29 | 48,93 | 48,52 | 48,72 | 48,79 | 291,32 |
| 4 | 49,50 | 50,58 | 50,63 | 51,26 | 50,54 | 51,38 | 303,90 |
| 5 | 50,33 | 50,09 | 50,09 | 50,17 | 50,76 | 49,55 | 300,99 |
| 6 | 49,29 | 50,92 | 51,43 | 49,77 | 50,54 | 49,70 | 301,64 |
| 7 | 49,73 | 49,59 | 49,20 | 49,03 | 48,72 | 50,77 | 297,05 |
| 8 | 49,04 | 50,02 | 50,61 | 49,82 | 49,63 | 51,38 | 300,51 |
| 9 | 49,62 | 50,36 | 49,72 | 48,82 | 51,22 | 49,40 | 299,14 |
| 10 | 49,16 | 47,36 | 48,86 | 48,82 | 48,26 | 49,70 | 292,16 |
| 11 | 49,49 | 49,52 | 48,95 | 49,12 | 48,95 | 50,47 | 296,51 |
| 12 | 51,98 | 50,84 | 51,45 | 50,50 | 50,31 | 50,16 | 305,23 |
| 13 | 49,64 | 49,20 | 50,17 | 49,68 | 50,76 | 48,94 | 298,39 |
| 14 | 50,30 | 50,88 | 50,83 | 49,38 | 50,54 | 49,86 | 301,78 |
| 15 | 49,05 | 50,39 | 50,44 | 51,75 | 49,86 | 51,23 | 302,71 |
| 16 | 51,66 | 51,12 | 50,98 | 49,88 | 50,08 | 50,16 | 303,88 |
| 17 | 49,43 | 49,24 | 48,93 | 49,98 | 48,26 | 49,09 | 294,94 |
| 18 | 48,80 | 51,97 | 52,12 | 51,58 | 51,22 | 50,16 | 305,85 |
| 19 | 48,90 | 50,59 | 50,26 | 50,44 | 50,99 | 51,23 | 302,42 |
| 20 | 49,05 | 50,90 | 49,13 | 49,12 | 49,63 | 50,16 | 298,00 |
| 21 | 48,67 | 49,90 | 50,36 | 51,09 | 49,86 | 51,84 | 301,72 |
| 22 | 49,26 | 49,96 | 48,02 | 48,99 | 48,95 | 49,09 | 294,26 |
| 23 | 50,31 | 49,94 | 50,36 | 49,68 | 51,45 | 51,08 | 302,82 |
| 24 | 49,96 | 49,10 | 48,66 | 49,43 | 48,26 | 49,70 | 295,12 |
| 25 | 49,60 | 50,43 | 48,88 | 49,43 | 50,76 | 50,16 | 299,27 |
| 26 | 51,95 | 50,88 | 51,57 | 50,07 | 50,99 | 48,18 | 303,64 |
| 27 | 50,18 | 50,59 | 49,75 | 50,72 | 49,17 | 48,33 | 298,74 |
| 28 | 51,10 | 49,47 | 50,68 | 51,30 | 49,86 | 49,40 | 301,81 |
| 29 | 51,88 | 49,67 | 49,79 | 50,13 | 50,31 | 48,63 | 300,42 |
| 30 | 49,82 | 50,01 | 50,44 | 50,54 | 50,99 | 50,77 | 302,57 |
| 31 | 49,70 | 49,01 | 48,29 | 49,03 | 48,04 | 48,94 | 293,00 |
| 32 | 50,78 | 51,36 | 50,59 | 51,75 | 50,99 | 51,23 | 306,70 |
| 33 | 52,09 | 50,34 | 50,39 | 52,19 | 50,31 | 48,79 | 304,10 |

1. KESEIMBANGAN (*Balance*) (Dalam Menit)

| No | Nama | L/P | Tes 1 | Tes 2 | Tes Terbaik |
|-----------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 14.00 | 15.00 | 15.00 |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 16.21 | 17.23 | 17.23 |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 03.51 | 05.75 | 05.75 |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 07.85 | 09.23 | 09.23 |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 15.11 | 16.10 | 16.10 |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 06.29 | 07.45 | 07.45 |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 10.47 | 11.13 | 11.13 |
| 8 | Sugeng | L | 04.29 | 05.39 | 05.39 |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 08.39 | 10.21 | 10.21 |
| 10 | Dilla Marta | P | 04.05 | 06.41 | 06.41 |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 08.47 | 09.18 | 09.18 |
| 12 | Agus Priyanto | L | 29.30 | 29.79 | 29.79 |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 08.35 | 10.43 | 10.43 |
| 14 | Heru Hermawan | L | 15.41 | 15.90 | 15.90 |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 02.12 | 05.46 | 05.46 |
| 16 | Sony H. | L | 27.14 | 20.97 | 20.97 |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 08.49 | 08.62 | 08.62 |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 02.05 | 03.44 | 03.44 |
| 19 | Rizki Haris S | L | 02.10 | 04.21 | 04.21 |
| 20 | Trisno Wati | P | 05.07 | 05.50 | 05.50 |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 02.11 | 02.33 | 02.33 |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 06.47 | 07.21 | 07.21 |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 15.56 | 15.99 | 15.99 |
| 24 | Efi Wulandari | P | 12.59 | 13.04 | 13.04 |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 9.21 | 10.10 | 10.10 |
| 26 | Agus Setiadi | L | 29.25 | 29.55 | 29.55 |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 14.30 | 14.87 | 14.87 |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 22.53 | 20.12 | 20.12 |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 28.45 | 28.98 | 28.98 |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 10.30 | 11.90 | 11.90 |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 10.09 | 10.87 | 10.87 |
| 32 | Arif Setyasi | L | 19.05 | 19.86 | 19.86 |
| 33 | Heru Setiawan | L | 30.04 | 30.76 | 30.76 |

2. KELINCAHAN (Dalam Detik)

| No | Nama | L/P | Tes 1 (detik) | Tes 2 (detik) | Tes terbaik |
|-----------|----------------------|------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 13.06 | 12.48 | 12.48 |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 13.07 | 12.89 | 12.89 |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 14.12 | 14.12 | 14.12 |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 12.15 | 11.69 | 11.69 |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 12.05 | 12.08 | 12.05 |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 11.61 | 11.44 | 11.44 |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 12.63 | 12.42 | 12.42 |
| 8 | Sugeng | L | 12.21 | 12.10 | 12.10 |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 11.98 | 11.85 | 11.85 |
| 10 | Dilla Marta | P | 14.47 | 14.07 | 14.07 |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 12.47 | 12.91 | 12.47 |
| 12 | Agus Priyanto | L | 11.50 | 11.52 | 11.50 |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 13.72 | 12.71 | 12.71 |
| 14 | Heru Hermawan | L | 11.47 | 11.67 | 11.47 |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 12.21 | 11.83 | 11.83 |
| 16 | Sony H. | L | 12.13 | 11.29 | 11.29 |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 12.68 | 13.24 | 12.68 |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 10.98 | 10.66 | 10.66 |
| 19 | Rizki Haris S | L | 11.82 | 11.68 | 11.68 |
| 20 | Trisno Wati | P | 11.45 | 11.88 | 11.45 |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 12.19 | 13.01 | 12.19 |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 12.76 | 12.15 | 12.15 |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 12.20 | 12.16 | 12.16 |
| 24 | Efi Wulandari | P | 13.06 | 12.78 | 12.78 |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 11.80 | 12.73 | 11.80 |
| 26 | Agus Setiadi | L | 11.47 | 11.52 | 11.47 |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 11.68 | 12.53 | 11.68 |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 12.89 | 12.51 | 12.51 |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 13.01 | 12.36 | 12.36 |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 12.11 | 12.30 | 12.11 |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 13.23 | 12.85 | 12.85 |
| 32 | Arif Setyasi | L | 11.11 | 11.38 | 11.11 |
| 33 | Heru Setiawan | L | 12.20 | 11.87 | 11.87 |

3. **DAYA LEDAK (Dalam Detik)**

| No | Nama | L/P | Tes 1 | Tes 2 | Tes terbaik |
|-----------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 04.55 | 04.79 | 04.55 |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 04.93 | 04.94 | 04.93 |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 05.18 | 05.07 | 05.07 |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 04.69 | 04.38 | 04.38 |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 04.64 | 04.60 | 04.60 |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 04.07 | 04.06 | 04.06 |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 05.07 | 04.96 | 04.96 |
| 8 | Sugeng | L | 04.71 | 04.39 | 04.39 |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 04.75 | 04.76 | 04.75 |
| 10 | Dilla Marta | P | 05.10 | 05.18 | 05.10 |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 05.06 | 05.12 | 05.06 |
| 12 | Agus Priyanto | L | 04.25 | 04.05 | 04.05 |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 04.92 | 04.57 | 04.57 |
| 14 | Heru Hermawan | L | 04.74 | 04.30 | 04.30 |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 04.52 | 04.46 | 04.46 |
| 16 | Sony H. | L | 04.56 | 04.24 | 04.24 |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 05.38 | 05.07 | 05.07 |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 04.08 | 03.78 | 03.78 |
| 19 | Rizki Haris S | L | 04.93 | 04.53 | 04.53 |
| 20 | Trisno Wati | P | 05.16 | 04.99 | 04.99 |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 04.49 | 04.62 | 04.49 |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 05.69 | 05.44 | 05.44 |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 04.49 | 04.58 | 04.49 |
| 24 | Efi Wulandari | P | 05.46 | 05.18 | 05.18 |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 05.40 | 05.09 | 05.09 |
| 26 | Agus Setiadi | L | 04.26 | 04.00 | 04.00 |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 04.75 | 04.74 | 04.74 |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 04.43 | 04.36 | 04.36 |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 04.72 | 04.92 | 04.72 |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 04.46 | 04.70 | 04.46 |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 05.33 | 05.33 | 05.33 |
| 32 | Arif Setyasi | L | 04.40 | 04.42 | 04.40 |
| 33 | Heru Setiawan | L | 04.48 | 04.52 | 04.48 |

4. DAYA TAHAN (MULTISTAGE FITNES TEST)

| No | Nama | L/P | Level | Shuttle | VO2Max (ml/kg/min) |
|-----------|----------------------|------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 3 | 1 | |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 3 | 8 | |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 2 | 3 | |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 8 | 4 | |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 6 | 1 | |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 5 | 2 | |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 3 | 5 | |
| 8 | Sugeng | L | 5 | 3 | |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 3 | 1 | |
| 10 | Dilla Marta | P | 3 | 1 | |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 3 | 7 | |
| 12 | Agus Priyanto | L | 6 | 8 | |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 4 | 8 | |
| 14 | Heru Hermawan | L | 4 | 3 | |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 9 | 6 | |
| 16 | Sony H. | L | 5 | 4 | |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 5 | 6 | |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 9 | 2 | |
| 19 | Rizki Haris S | L | 6 | 7 | |
| 20 | Trisno Wati | P | 3 | 7 | |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 8 | 1 | |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 3 | 4 | |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 4 | 8 | |
| 24 | Efi Wulandari | P | 4 | 4 | |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 4 | 4 | |
| 26 | Agus Setiadi | L | 5 | 8 | |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 7 | 3 | |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 8 | 6 | |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 5 | 9 | |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 6 | 9 | |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 3 | 5 | |
| 32 | Arif Setyasi | L | 9 | 6 | |
| 33 | Heru Setiawan | L | 10 | 5 | |

5. KELENTUKAN (dalam cm)

| No | Nama | L/P | Tes 1 | Tes 2 | Tes terbaik |
|-----------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 33cm | 36cm | 36cm |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 34cm | 38cm | 38cm |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 26cm | 29cm | 29cm |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 36cm | 37cm | 37cm |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 37cm | 38cm | 38cm |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 35cm | 37cm | 37cm |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 27cm | 29cm | 29cm |
| 8 | Sugeng | L | 33cm | 29cm | 33cm |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 39cm | 40cm | 40cm |
| 10 | Dilla Marta | P | 24cm | 27cm | 27cm |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 29cm | 30cm | 30cm |
| 12 | Agus Priyanto | L | 33cm | 36cm | 36cm |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 32cm | 38cm | 38cm |
| 14 | Heru Hermawan | L | 37cm | 37cm | 37cm |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 30cm | 34cm | 34cm |
| 16 | Sony H. | L | 35cm | 35cm | 35cm |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 26cm | 27cm | 27cm |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 38cm | 40cm | 40cm |
| 19 | Rizki Haris S | L | 39cm | 38cm | 39cm |
| 20 | Trisno Wati | P | 31cm | 33cm | 33cm |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 30cm | 34cm | 34cm |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 29cm | 30cm | 30cm |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 40cm | 41cm | 41cm |
| 24 | Efi Wulandari | P | 25cm | 27cm | 27cm |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 38cm | 37cm | 38cm |
| 26 | Agus Setiadi | L | 37cm | 39cm | 39cm |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 27cm | 31cm | 31cm |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 30cm | 34cm | 34cm |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 33cm | 36cm | 36cm |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 38cm | 39cm | 39cm |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 26cm | 25cm | 26cm |
| 32 | Arif Setyasi | L | 39cm | 39cm | 39cm |
| 33 | Heru Setiawan | L | 35cm | 36cm | 36cm |

5. TEST KOORDINASI TANGAN DAN KAKI

| No | Nama | L/P | TANGAN | KAKI | JUMLAH |
|----|----------------------|-----|--------|------|--------|
| 1 | Bondan Teguh F | L | 18 | 11 | 29 |
| 2 | Dannar Priantoro | L | 17 | 11 | 28 |
| 3 | Prita Mega Sari | P | 11 | 4 | 15 |
| 4 | Andri Rizki Firdauz | L | 12 | 20 | 32 |
| 5 | Langgeng Gitiarso | L | 9 | 11 | 20 |
| 6 | Raden Muhamad Yasir | L | 18 | 13 | 21 |
| 7 | Rizki Nurul Karimah | P | 14 | 14 | 28 |
| 8 | Sugeng | L | 21 | 11 | 32 |
| 9 | Acmat Fathoni | L | 14 | 5 | 19 |
| 10 | Dilla Marta | P | 13 | 8 | 21 |
| 11 | Siti Muslikhah | P | 9 | 17 | 26 |
| 12 | Agus Priyanto | L | 11 | 13 | 24 |
| 13 | Erlina Wulan Sari | P | 8 | 8 | 16 |
| 14 | Heru Hermawan | L | 12 | 10 | 22 |
| 15 | Fahmi Hidayat | L | 17 | 14 | 31 |
| 16 | Sony H. | L | 14 | 10 | 24 |
| 17 | Melik Lidyastuti | P | 9 | 8 | 17 |
| 18 | Mas Jepat Rahmat | L | 13 | 11 | 24 |
| 19 | Rizki Haris S | L | 16 | 15 | 31 |
| 20 | Trisno Wati | P | 13 | 11 | 24 |
| 21 | Wahyu Kurniawan | L | 19 | 16 | 35 |
| 22 | Yuli Dhestiwati | P | 12 | 5 | 17 |
| 23 | Abi Anggrita W | L | 12 | 18 | 30 |
| 24 | Efi Wulandari | P | 15 | 6 | 21 |
| 25 | Muhamat Iqbal A | L | 12 | 12 | 24 |
| 26 | Agus Setiadi | L | 8 | 3 | 11 |
| 27 | Setyo Nova Cahyono | L | 6 | 6 | 12 |
| 28 | Bondan Agus Setiawan | L | 13 | 6 | 19 |
| 29 | Fahyu Indriawati | P | 7 | 7 | 14 |
| 30 | Fajar Rizki Harjati | L | 18 | 10 | 28 |
| 31 | Lilis Nurlaela | P | 9 | 7 | 16 |
| 32 | Arif Setyasi | L | 16 | 15 | 31 |
| 33 | Heru Setiawan | L | 11 | 4 | 15 |

Lampiran Deskripsi Statistik

Statistics

| | | Keseimbangan | Kelincahan | Daya Ledak | Daya Tahan | Kelentukan | Tes Koordinasi | Total T Skor |
|---|----------------|--------------|--------------------|--------------------|------------|--------------------|----------------|---------------------|
| N | Valid | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | g | | | | | | | |
| | Mean | 50,0003 | 49,9994 | 50,0000 | 49,9997 | 50,0000 | 49,9991 | 299,9994 |
| | Median | 49,7000 | 50,0200 | 50,2100 | 49,8200 | 50,3100 | 50,1600 | 300,5100 |
| | Mode | 49,05 | 50,59 ^a | 48,93 ^a | 48,82 | 50,31 ^a | 50,16 | 291,32 ^a |
| | Std. Deviation | ,99990 | ,99979 | ,99952 | 1,00027 | 1,00005 | ,99865 | 3,98008 |
| | Range | 3,42 | 4,68 | 4,10 | 3,67 | 3,41 | 3,66 | 15,38 |
| | Minimum | 48,67 | 47,29 | 48,02 | 48,52 | 48,04 | 48,18 | 291,32 |
| | Maximum | 52,09 | 51,97 | 52,12 | 52,19 | 51,45 | 51,84 | 306,70 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran Tabel Distribusi Frekuensi Keseimbangan

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 5 | 15,15% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 2 | 6,06% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 14 | 42,42% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 12 | 36,36% |
| SangatRendah | $X < 48,50$ | 0 | 0,00% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Kelincahan

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 1 | 3,03% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 10 | 30,30% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 14 | 42,42% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 6 | 18,18% |
| SangatRendah | $X < 48,50$ | 2 | 6,06% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Daya Ledak

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 2 | 6,06% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 8 | 24,24% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 12 | 36,36% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 9 | 27,27% |
| SangatRendah | $X < 48,50$ | 2 | 6,06% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Daya Tahan

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|---------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 4 | 12,12% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 6 | 18,18% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 10 | 30,30% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 13 | 39,39% |
| Sangat Rendah | $X < 48,50$ | 0 | 0,00% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Kelentukan

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 0 | 0,00% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 14 | 42,42% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 10 | 30,30% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 5 | 15,15% |
| SangatRendah | $X < 48,50$ | 4 | 12,12% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Koordinasi

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 51,50$ | 1 | 3,03% |
| Tinggi | $50,50 \leq X < 51,50$ | 10 | 30,30% |
| Sedang | $49,50 \leq X < 50,50$ | 11 | 33,33% |
| Rendah | $48,50 \leq X < 49,50$ | 9 | 27,27% |
| SangatRendah | $X < 48,50$ | 2 | 6,06% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Total T-skor

| Kartegori | Rentang Normal | Frekuensi | Persen |
|--------------|--------------------------|-----------|---------|
| SangatTinggi | $X \geq 305,97$ | 1 | 3,03% |
| Tinggi | $301,99 \leq X < 305,97$ | 10 | 30,30% |
| Sedang | $298,01 \leq X < 301,99$ | 14 | 42,42% |
| Rendah | $294,03 \leq X < 298,01$ | 5 | 15,15% |
| SangatRendah | $X < 294,03$ | 3 | 9,09% |
| | Total | 33 | 100,00% |

Foto dokumentasi penelitian

1. Tes Keseimbangan



2. Tes Kelincahan



3. Tes Daya Ledak



4. Tes Daya Tahan



5. Tes . Kelentukan



6. Tes Koordinasi

