

**KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP N 4 DEPOK  
DAN SMP N 6 YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET PUTRA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Novi Octaviasari  
NIM. 19602244004

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

# **KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP N 4 DEPOK DAN SMP N 6 YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA**

Oleh:  
Novi Octaviasari  
NIM. 19602244004

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta masing-masing sekolah sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling*. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra, didapatkan hasil tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%) kemudian, tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%) kemudian, tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 0 siswa (0%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil diatas dapat diartikan tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok sebagian besar masuk dalam kategori kurang, kemudian untuk dapat tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup. Tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok sebagian besar masuk dalam kategori cukup, kemudian untuk tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci: kondisi fisik, teknik dasar, bola basket, siswa ekstrakurikuler putra.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah di bawah ini:

Nama : Novi Octaviasari

NIM : 19602244004

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya dan pendapat yang telah ditulis kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Juni 2023

Penulis,



Novi Octaviasari

NIM 19602244004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP N 4 DEPOK  
DAN SMP N 6 YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET PUTRA**

Disusun Oleh:

Novi Octaviasari  
NIM 19602244004


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang  
bersangkutan

Yogyakarta, Juni 2023

Mengetahui,  
a.n. Koordinator Prodi PKO

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
NIP. 196312281990021002

  
Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 196902152000121001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP N 4 DEPOK  
DAN SMP N 6 YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET PUTRA**

Disusun oleh:

Novi Octaviasari  
NIM 19602244004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal Juni 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Budi Aryanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		11/7-2023
Danardono, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		11/7-2023
Dr. Devi Tirtawirya M.Or. Penguji		11/7-2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Plt. Dekan,

  
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.1  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **MOTO**

1. "Sebelum segalanya terjadi, rencana dan persiapan adalah kunci sukses".  
(Alexander Graham Bell)
2. "Jangan takut berjalan lambat, takutlah jika hanya berdiri diam".  
(@reallygreatsite)
3. "Jika orang lain bisa, maka aku juga bisa". (Novi Octaviasari)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur allhamdulillah kehadiran Allah SWT, tulisan ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua, Bapak Sutarji dan Ibu Muallifah yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan semangat yang tiada henti.
2. Sahabat-sahabatku Evelyn Yossi Miranda, Anissa Fitriani Hakim, Yuana Putri Indah Delvia, Putri Diang Pawestery, Amelia Valentina Putri, dan Indah Zunita.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra” ini dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd., dan Tim Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak Dr. Budi Aryanto, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Bapak Sudaryanto, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Depok yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



7. Ibu Dra. Y. Niken Sasanti, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Para guru dan staf SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Juni 2023

Penulis,



Novi Octaviasari

NIM 19602244004

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori .....	6
1. Kondisi Fisik .....	6
2. Bola Basket.....	10
3. Ekstrakurikuler .....	12
B. Penelitian Yang Relevan .....	13
C. Kerangka Berfikir.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	19

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan.....	71
C. Keterbatasan Masalah .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Normalitas Penilaian .....	35
Tabel 2. Sit n reach SMP N 4 Depok .....	37
Tabel 3. Push Up SMP N 4 Depok .....	38
Tabel 4. <i>Sit Up</i> SMP N 4 Depok .....	39
Tabel 5. Lari 30 m SMP N 4 Depok .....	40
Tabel 6. Bleep Tes SMP N 4 Depok .....	42
Tabel 7. T-Agility Tes SMP N 4 Depok .....	43
Tabel 8. Dribbling SMP N 4 Depok .....	44
Tabel 9. Passing SMP N 4 Depok .....	46
Tabel 10. Shooting SMP N 4 Depok .....	47
Tabel 11. Sit n reach SMP N 6 Yogyakarta .....	48
Tabel 12. Push up SMP N 6 Yogyakarta .....	49
Tabel 13. <i>Sit Up</i> SMP N 6 Yogyakarta .....	50
Tabel 14. Lari 30 m SMP N 6 Yogyakarta .....	52
Tabel 15. Bleep test SMP N 6 Yogyakarta .....	53
Tabel 16. T-Agility Test SMP N 6 Yogyakarta .....	54
Tabel 17. Dribbling SMP N 6 Yogyakarta .....	55
Tabel 18. Passing SMP N 6 Yogyakarta .....	57
Tabel 19. Shooting SMP N 6 Yogyakarta .....	58
Tabel 20. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok .....	59
Tabel 21. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta .....	61
Tabel 22. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta	62

Tabel 23. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok .....	63
Tabel 24. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta .....	65
Tabel 25. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta .	66
Tabel 26. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok .....	67
Tabel 27. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta ...	69
Tabel 28. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta.....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	17
Gambar 2. <i>Sit and Reach Test</i> .....	23
Gambar 3. <i>Push Up</i> .....	25
Gambar 4. <i>Sit Up</i> .....	26
Gambar 5. Lari <i>Sprint</i> 30 Meter .....	27
Gambar 6. <i>T- Agility Test</i> .....	29
Gambar 7. <i>Bleep Test</i> .....	30
Gambar 8. Tes untuk Menggiring Bola .....	31
Gambar 9. Tes Memantulkan Bola ke Tembok .....	33
Gambar 10. Tes Menembak ke Dalam Ring.....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 3. Instrumen Tes.....	88
Lampiran 4. Hasil Data Tes Fisik .....	90
Lampiran 5. Hasil Data Teknik.....	91
Lampiran 6. Deskriptif Statistik SMP N 4 Depok .....	92
Lampiran 7. Deskriptif Statistik SMP N 6 Yogyakarta .....	93
Lampiran 8. Deskriptif Statistik SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta.....	94
Lampiran 9. Data Excel SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta.....	95
Lampiran 10. Data Excel Keseluruhan .....	96
Lampiran 11. Dokumentasi.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang yang bertujuan mencetak point ke keranjang lawan. Permainan bola basket merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu dan setiap regunya berjumlah lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan memperoleh nilai (Achmad, 2021). Bahkan bola basket sekarang sangat populer diberbagai kalangan seperti komunitas anak muda bahkan ekstrakurikuler yang ada disekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah. Tujuannya adalah untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minatnya, dan perkembangan manusia seutuhnya. Permainan bola basket salah satu olahraga yang hampir ada di seluruh ekstrakurikuler yang ada di sekolah, salah satunya di SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta, namun untuk memainkan permainan bola basket membutuhkan kondisi fisik dan teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan performa atlet karena dapat dikatakan bagus dan prima dan kemauan untuk menghadapi lawan merupakan elemen penting dalam pertandingan bola basket. Menurut pendapat Zhannisa & Sugiyanto, (2015, p.117), Komponen fisik



merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Permainan bola basket merupakan permainan ketika *offense* dan *defense* akan mengalami banyak *body contact* antar pemain dengan kecepatan penuh atau untuk menghindari lawan. Upaya peningkatan kondisi fisik biasanya dilakukan oleh para pelatih menawarkan latihan yang mencakup beberapa aspek berhubungan dengan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kondisi fisik merupakan syarat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet namun, berdasarkan observasi di kedua sekolah sebagian siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sering mengalami kelelahan pada saat proses latihan, sparing, bahkan pertandingan yang tentunya hal tersebut menunjang perkembangan atlet terhambat. Kelelahan yang kerap dialami siswa salah satunya didasari oleh minimnya kuantitas latihan yang minim, dan sarana prasarana ekstrakurikuler bola basket yang belum menunjang. Selain itu, bukan hanya kondisi fisik namun ada komponen lain yang diperlukan yaitu teknik yang harus dikuasai dalam melakukan permainan bola basket.

Bola basket memiliki tiga teknik yang harus dikuasai yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Menurut Siti Nurochmah dalam Ahmad (2017) semua yang terlibat dalam cabang olahraga tersebut harus menguasai keterampilan dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* untuk bermain bola basket. Ketika melakukan gerakan-gerakan teknik dasar secara efektif dan cepat dan dilatih secara terus menerus, maka seseorang dapat menguasai dan menghasilkan kemahiran gerakan ketika melakukan permainan bola basket. Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi

penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2010). Sehingga, sebuah gerakan dapat dikuasai oleh seseorang agar ketika latihan atau game dapat lebih maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapat perbedaan karakteristik dan kemampuan dari peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar bola basket juga menunjang sulitnya pelatih dalam mengembangkan siswa ekstrakurikuler di kedua sekolah yang diteliti seperti *dribbling*, siswa cenderung tergesa-gesa sehingga *control* bola menjadi tidak baik (bola memantul kearah yang tidak beraturan), untuk *passing* siswa tidak sampai pada target yang dituju karena memungkinkan hal tersebut ditunjang oleh faktor kondisi fisik siswa yang rendah, serta *shooting* yaitu siswa tidak kuat saat melakukan *shooting* ketika sudah merasa kelelahan pada jarak tertentu (bola *airball*/tidak sampai ke ring). Permasalahan dari kondisi fisik dan teknik dasar dari siswa ekstrakurikuler di kedua sekolah yang telah dipaparkan diatas menunjang prestasi bola basket di kedua sekolah belum tercapai dengan maksimal. Berdasarkan kenyataan dan permasalahan yang terjadi menunjang peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Kondisi Fisik dan Teknik Siswa SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelelahan sering dialami oleh siswa ekstrakurikuler saat pelaksanaan latihan, sparing, dan pertandingan.
2. Minimnya kuantitas latihan ekstrakurikuler bola basket.
3. Perbedaan karakteristik dan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar bola basket.
4. Prestasi bola basket dikedua sekolah belum tercapai dengan maksimal.
5. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola basket yang belum menunjang.
6. Belum diketahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta.
7. Belum diketahuinya teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang akan dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi adalah belum diketahuinya “Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa baik tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta?

2. Seberapa baik teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Kondisi Fisik siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra.
2. Untuk mengetahui teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat secara teoritis  
Menambah ilmu dan wawasan dalam dunia olahraga mengenai kondisi fisik dan teknik dalam bola basket serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat secara praktis
  - a. Bagi para pelatih agar dapat meningkatkan latihan mengenai kondisi fisik dan teknik dasar dalam bola basket.
  - b. Bagi Masyarakat sebagai sumber informasi yang berkualitas khususnya atlet bola basket guna mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar yang baik agar tidak mudah kelelahan dalam pertandingan.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi peneliti untuk melakukan dan mengembangkan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kondisi Fisik**

###### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan jasmani (jasmani) yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas jasmani dalam olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal pada saat proses latihan maupun sesudahnya (Ikhsal, 2019). Kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik yang dipelajari, kondisi fisik yang baik merupakan syarat terpenting untuk menguasai dan mengembangkan keterampilan teknik olahraga (Syafrudin, 2011). Sedangkan menurut Ridwan, M (2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Harsono (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, kelentukan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sementara Bompa dalam Yudha (2016:157) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas dan merupakan prasyarat dalam melatih dan mengembangkan latihan menjadi lebih optimal yang meliputi beberapa

komponen biomotor yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi.

#### b. Komponen Biomotor

Komponen biomotor kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia. Karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam tahap peningkatan prestasi seorang atlet. Artinya semua komponen biomotor tersebut harus dikembangkan untuk memperbaiki kondisi fisik. Menurut Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

##### 1) Daya Tahan

Hellsten & Nyberg (2016) menjelaskan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot dalam melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berlebih. Mackenzie (2005) yang menyatakan pada kategori laki-laki dengan rentang usia 13-19 tahun dan memiliki rentang skor 45,2-50,9 ml. kg-1.min-1

Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan paru dan jantung dan daya tahan otot.

a) Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2011: 14). Hellsten & Nyberg (2016) menjelaskan bahwa daya

tahan adalah kemampuan otot dalam melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berlebih.

b) Daya tahan otot adalah kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat (Bompa, 2009). sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

## 2) Kelentukan

Menurut Widiastuti (2011: 15), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Menurut (M.Satojo, 1995:17) kelentukan adalah efektifitas seseorang dengan pengukuran tubuh dengan pengukuran tubuh yang luas dan bahkan ada yang mengidentifikasikan kelentukan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitude yang luas kelentukan dan power memiliki pengertian kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi, power (daya eksplosif) merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015).

## 3) Kelincahan

Menurut Widiastuti (2011: 17), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguasai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh mampu mengendalikan sesuai tujuan pergerakan pemain tersebut

(Mashud & Karnadi, 2015) pengertian kelincuhan dari yang lain bahwa kelincuhan merupakan kemampuan tubuh ketika bergerak dan secara cepat adanya perubahan arah gerak namun keseimbangan tetap terjaga (Yusuf & Zainuddin, 2020). Sedangkan (Humaedi & E.W, 2017) pengertian lain bahwa kelincuhan merupakan perubahan gerak tubuh dengan kuat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh sehingga tubuh masih dalam posisi sesuai dengan gerakan yang dilakukan.

#### 4) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan kontraksi otot terhadap beban yang diangkatnya (Muhammad, 2018). Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (Kraus, Schütz, Taylor, & Doyscher, 2014; Ransdell & Murray, 2016). Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu kerja (Lloyd & Oliver, 2012; Mora-Gonzalez et al., 2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menerima beban ketika bekerja.

#### 5) Kecepatan

Kecepatan menurut (Doni, Siti, & Febrita, 2016) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secepat mungkin dari satu tempat ke tempat yang lain. Kecepatan adalah salah satu pendukung timbulnya power yang dipadukan dengan kekuatan. Kecepatan merupakan kemampuan dalam melakukan tugas gerak olahraga secara terus menerus dengan gerakan yang sama dalam waktu yang sangat cepat (Ali Akbar, Saifuddin, 2015).



Kesimpulan dari kondisi fisik adalah kapasitas seseorang dalam melakukan kegiatan fisik secara meningkat yang meliputi beberapa komponen biomotor yaitu kelentukan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan karena dengan kondisi fisik yang optimal dapat menciptakan prestasi yang maksimal.

## **2. Bola Basket**

### **1. Pengertian Bola Basket**

Bola basket merupakan permainan yang kompleks yang dilakukan oleh dua tim yang masing masing harus menjaga dan menyerang agar lawan tidak bisa mencetak point. Bola Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau dilempar keteman. Bola dipantulkan kelantai ditempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan (Pri Cahyadi dan Evi Susianti dan Febi Kurniawan, 2022). PERBASI (2008: 41), Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Menurut Irvan Maulana (2019) bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bola basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan.

### **2. Teknik Dasar Bola**

Menurut Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain harus mampu melakukan transisi dari

*offense* ke *defense* ataupun sebaliknya secara cepat. Dalam permainan bola basket seseorang harus menguasai teknik dasar yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi tiga, antara lain :

1) Teknik *Dribbling*

Teknik *dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan cara menggiring bola dengan tangan dan bola dipantulkan ke lantai. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola.

2) Teknik *Passing*

Teknik *passing* adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Mengoper kepada teman satu tim untuk mempercepat pergerakan ke daerah lawan atau ring lawan. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke keranjang.

3) Teknik *Shooting*

Teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bola basket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton.

Kesimpulan dari teknik dasar bola basket merupakan keterampilan awal seseorang untuk melatih gerakan menjadi lebih baik dan benar seperti dribble, passing dan shooting karena dengan memiliki teknik dasar yang baik maka dalam setiap gerakan pada saat bermain basket akan menjadi lebih maksimal.

### **3. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan atau program di luar kurikulum utama yang diadakan oleh lembaga pendidikan, baik itu sekolah, universitas, atau lembaga lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler ini dirancang untuk memberikan pengalaman dan pembelajaran tambahan kepada siswa atau peserta didik di luar kelas, dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial, intelektual, atau fisik.

Menurut Undang-undang Nomor 62 Tahun 2014 mengenai kegiatan ekstrakurikuler pasal 1 yaitu kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan dibawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan serta pasal 2 yang berbunyi kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. (Faisal Ridho, 2019) ekstrakurikuler juga bisa dikatakan sebagai sarana bagi siswa yang ingin mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bakat yang dimiliki, sehingga siswa bebas memilih ekstrakurikuler apapun yang diminati yang telah disediakan atau dilaksanakan oleh pihak sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ditujukan dalam menumbuhkan potensi peserta didik melalui kegiatan diluar mata pelajaran yang diwadahi secara

khusus oleh guru maupun tenaga kependidikan khusus yang mampu dalam bidangnya (Prasetyo, 2010).

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler basket sebanyak 20 siswa namun yang digunakan menjadi sampel hanya 10 orang. Penelitian ini mengambil siswa kelas 8 karena pengalaman berlatih lebih banyak daripada kelas 7 yang baru mengalami transisi atau peralihan dari SD ke SMP yang pengalamannya belum banyak. Pengambilan sampel pada penelitian ini disesuaikan dengan siswa yang masuk dalam tim inti ekstrakurikuler bola basket dimasing-masing sekolah.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian relevan adalah penelitian yang telah dilakukan terdahulu. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat kajian teori yang sudah ada, sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan pada penelitian yang dilakukan meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kuswandono Nurhandhika, Heny Setyawati (2021) dengan judul “Survei Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra KU-16 Klub Semangat Muda Grobogan”. Tujuan penelitian mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan. Metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 30 subjek dari 30 populasi atlet dari bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 diambil secara *total sampling*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dan

kondisi fisik ketika Atlet Bolabasket Putra KU-16 Klub Semangat Muda Grobogan termasuk dalam kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurafni Febrianti (2019) dengan judul “Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar”. Tujuan penelitian mengetahui keterkaitan antara Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dan menguji faktor fisik dan teknik saja terhadap kemampuan Teknik Dasar Bolabasket karena keduanya menjadi dasar dalam melatih teknik Dasar Bolabasket. Metode penelitian deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 25 subjek dari 25 populasi Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar diambil secara *total sampling*. Ada keterkaitan yang signifikan antara Komponen Fisik dengan Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket pada Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan nilai determinasi ( $R^2$ ) = 0.979 atau korelasi sebesar 97.9% Sementara 2.1% disebabkan oleh faktor-faktor lain.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rifa' Faiza Dinata (2022) yang berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara”. Tujuan penelitian Mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara. Metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 33 subjek dari 80 populasi Siswa Academy Futsal U-17 Tahun Di Kabupaten Banjarnegara diambil secara *purpose sampling*. Secara keseluruhan hasil pemain kondisi fisik siswa Academy futsal U-17

tahun di Kabupaten Banjarnegara mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yaitu cukup sebesar 42,42 %.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Aa Bagus Disuka Sadewa, Siti Nurrochmah (2020) dengan judul “Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama”. Tujuan penelitian mengkaji dan memperoleh informasi kemampuan kondisi fisik pada unsur kelincahan gerak, kecepatan gerak, dan daya ledak otot lengan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler. Metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 74 subjek dari 74 secara total sampling dan menggunakan instrumen t-tes (kelincahan), tes lari 20 meter (kecepatan), tes lempar bola medicine (unsur ledak daya otot). Hasil Mengacu pada sajian analisis data koevisien variansi dapat dikemukakan bahwa pada kelompok putra dan putri unsur kondisi fisik kecepatan (concentred) dan unsur daya ledak otot (beragam atau menyebar).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Hari Agung Wiwoho, Said Junaidi, Sugiarto (2014) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012”. Tujuan penelitian mengetahui profil kondisi fisik atlet bola basket guna meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik menjadi lebih optimal. Metode penelitian deskriptif prosentase. Sampel penelitian sebanyak 12 subjek dari 12 populasi diambil secara *total sampling*. Secara keseluruhan hasil dari keterampilan termasuk dalam kategori kurang baik. fisik dengan melakukan latihan secara sistematis dengan mengacu pada program latihan dan prinsip latihan.

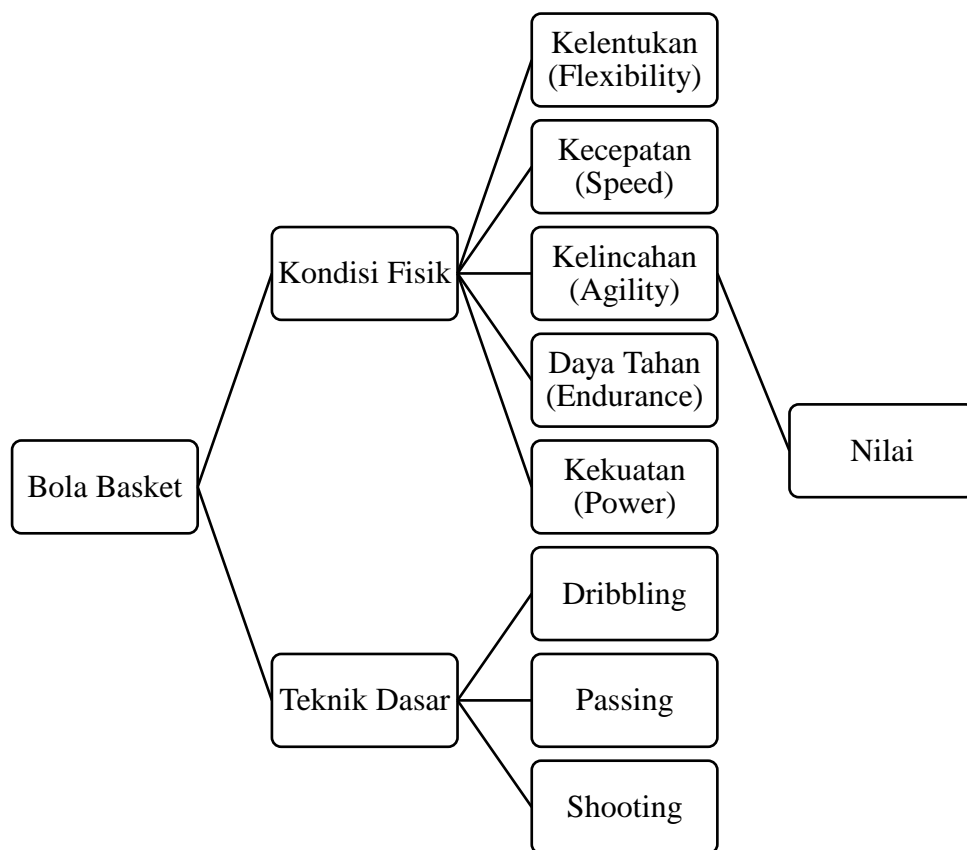
6. Penelitian yang dilakukan oleh David Iqroni (2017) yang berjudul “Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket”. Tujuan penelitian mengidentifikasi bakat calon pebolabasket yang sah dan handal berdasarkan karakteristik keberbakatan dalam cabang olahraga bolabasket melalui penyusunan model keterampilan dasar dan kondisi fisik. Metode penelitian Research and Development (Penelitian dan Pengembangan) Sampel penelitian sebanyak 40 subjek dari 124 populasi diambil secara *purpose sampling*. Setiap butir tes dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari nilai r tabel yakni sebesar 0,176 dimana N (jumlah sampel) sebesar 124 dengan taraf signifikansi sebesar 5%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kondisi fisik merupakan syarat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik yang baik akan membuat atlet tersebut menjadi cepat berkembang dan dapat memiliki keterampilan bermain yang baik. Komponen kondisi fisik yang dilatih dan dikembangkan dalam permainan bola basket yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan. Penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* wajib atau mutlak dimiliki oleh semua pemain bola basket. Penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik maka, seorang pemain bola basket akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih.

Dengan demikian, dapat diartikan bahwa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan komponen penting dalam bola basket baik dalam pembinaan usia

dini hingga senior, sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal. Hal inilah yang menjadi pokok permasalahan sehingga, dilaksanakan penelitian kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra.



Gambar 1 Kerangka Berfikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian tentang Survei Kondisi Fisik Dan Teknik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMP 4 Depok Dan SMP 6 Yogyakarta merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan desain survei. Menurut Fraenkel dan Wallen dalam Maidiana (2021:21), penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menayakannya melalui angket atau wawancara untuk menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi. Data dapat dikumpulkan melalui kuisioner atau wawancara kemudian di analisis menggunakan metode kuantitatif. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian survey dengan menggunakan metode kuantitatif merupakan pengambilan data yang dapat dilakukan melalui pengisian kuisioner atau tes pengukuran dengan menggunakan metode kuantitatif yang mana dapat diolah berupa angka-angka yang kemudian akan di analisis guna menemukan hasil yang sesuai.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Depok yang beralamat di Babarsari, Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 dan SMP N 6 Yogyakarta yang beralamat di Monginsidi No.1, Cokrodiningratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55233. Penelitian dilaksanakan pada 29-3 Juni 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Pengertian populasi menurut Sugiyono dalam Hernaeny (2021: 35) adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam hal tersebut populasi memegang peranan yang penting dalam sebuah penelitian untuk mengetahui sifat objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian meliputi siswa SMP 4 Depok. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler SMP 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang dijadikan objek penelitian sehingga dapat dikatakan memiliki sifat yang menyerupai populasi itu sendiri. Menurut Sugiyono dalam Hernaeny (2021: 26) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa ekstrakurikuler SMP 4 Depok dan 10 siswa SMP 6 Yogyakarta mengambil teknik *purpose sampling* yang merupakan sebagian kecil dari populasi penelitian. Sampel diambil berdasarkan dari siswa yang masuk dalam tim inti ekstrakurikuler bola basket di masing-masing sekolah.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai sesuatu yang dapat diteliti sehingga dapat diperoleh informasi mengenai hal tersebut (Sugiyono, 2011: 38). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kondisi fisik dan teknik dasar bola basket dari siswa ekstrakurikuler SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta. Lebih detailnya dirincikan sebagai berikut:

##### **1. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah kemampuan dalam melakukan kegiatan fisik secara meningkat karena kondisi fisik merupakan syarat yang paling penting untuk menuju prestasi yang maksimal. Berikut kondisi fisik yang digunakan untuk tes di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta antara lain kelentukan (*sit and reach*), kekuatan (*push up* dan *sit up*), kecepatan (lari 30 m), kelincahan (*t-agility test*), dan daya tahan (*bleeptest*).

##### **2. Teknik Dasar**

Teknik dasar bola basket adalah gerakan awal yang harus dikuasai seseorang sebelum menuju gerakan yang lebih lanjut. Tes Teknik dasar bola basket yang digunakan untuk di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta sebagai berikut: dribble (*dribble zig-zag*), passing (*wall bound 15 detik*), shooting (*underring*).

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah terpenting dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Mekanisme pengumpulan data, sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan lokasi, subjek penelitian, dan mengajukan surat izin penelitian
- b. Menjelaskan peraturan dan mekanisme pelaksanaan tes fisik dan teknik dasar bola basket yang akan dilaksanakan.
- c. Peneliti mengumpulkan hasil tes dan melakukan transkrip hasil penelitian tes.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 136). Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing pemain akan sangat berbeda satu sama lain, karena tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pemain. Meskipun tes masih belum dapat menggambarkan kebutuhan aktual atau umum, tes sudah dapat menggambarkan kondisi fisik dan teknik dasar. Sebelumnya, peneliti memberi

petunjuk kepada subjek sebelum melakukan tes tersebut sehingga kesalahan tidak akan terjadi saat melakukan percobaan. Setiap butir tes dijalankan sebanyak 2 kali dan hanya diperoleh nilai atau hasil terbaik. Dalam mengumpulkan data ini, subjek melakukan percobaan satu demi satu. Ketika semua selesai, mereka melakukan lagi untuk percobaan kedua, dimulai lagi dari nomor yang pertama. Karena tujuan dari penelitian ini adalah mendapat data dengan melakukan tes teknik dasar yaitu tes *Dribble zig zag, Wall bound, Under ring*. Untuk kondisi fisik menggunakan *Sit and Reach Test, Push Up, Sit Up, Lari 30 Meter, T-Agility test, Bleep Test*.. Beberapa teknik pengumpulan data yaitu:

a. Kelentukan

Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi,muhammad (2015 : 133 ) bahwa tes kelentukan yaitu dengan menggunakan *Sit and Reach Test* memiliki validitas 0.917 Reliabilitas 0.974. Tujuan untuk mengukur kelentukan kearah depan dan paha belakang. Perlengkapan yang dibutuhkan box/trunk flexibility khusus terbuat dari kayu atau aluminium yang dibuat untuk keperluan tes. Penilaian yaitu dengan melihat raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm. Pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
- 2) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel dipermukaan box.
- 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.

- 4) Dilakukan 3 kali ulangan.
- 5) Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.
- 6) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- 7) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.



Gambar 2. *Sit and Reach Test*

**Sumber:** Albertus,Fenanlampir,(2015:134)

Laki-Laki

\*Cm

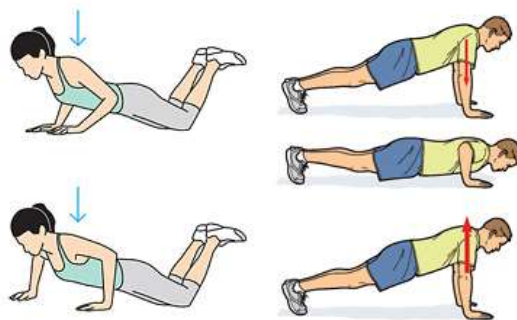
NORMA	USIA												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik Sekali	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
Baik	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
Cukup	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
Kurang	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
Kurang Sekali	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

b. Kekuatan

- 1) Push Up memiliki validitas 0,580, Reliabilitas 0,602. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Perlengkapan

yang dibutuhkan lantai/rumput yang rata, matras/alas yang bersih, stopwatch, formulir tes & Pulpen. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a) Peserta menelungkup dan untuk laki-laki posisi kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus sedangkan untuk perempuan posisi kepala dan punggung lurus, tungkai ditekuk/berlutut.
- b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.
- c) Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk peserta perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.
- d) Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- e) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh sehingga siku membentuk sudut  $90^\circ$  dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- g) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin (selama 30 detik).
- h) Pelaksanaan dinyatakan benar bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.



Gambar 3. *Push Up*

Laki-laki

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	38 - 53
4.	Kurang	22 - 37
5.	Kurang sekali	ke bawah - 21

Perempuan

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	70 - ke atas
2.	Baik	54 - 69
3.	Sedang	35 - 53
4.	Kurang	22 - 34
5.	Kurang sekali	ke bawah 7.50

- 2) *Sit Up* memiliki validitas 0,94, Reliabilitas 0,93. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Perlengkapan yang dibutuhkan lantai/rumput yang rata, matras/alas yang bersih, stopwatch, formulir tes & Pulpen. Pelaksanaan tes sebagai berikut
- Sikap awal siswa berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut  $90^\circ$  dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh lantai.
  - Petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.



- c) Pada aba-aba "Mulai" peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal telentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- d) Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis (selama 30 detik).



Gambar 4. *Sit Up*

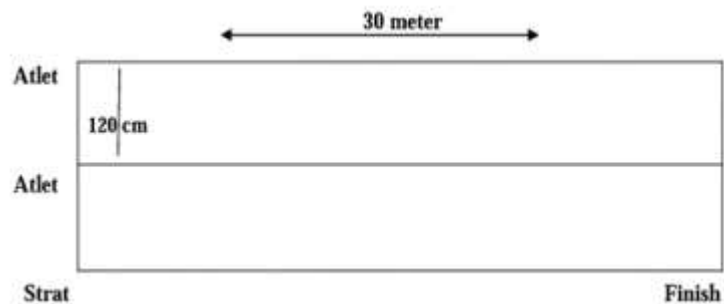
6 s/d 9 Tahun ( <i>Sit Up</i> )		Nilai	10 s/d 12 Tahun ( <i>Sit Up</i> )	
Putra	Putri		Putra	Putri
17 ke atas	15 ke atas	5	23 ke atas	20 ke atas
13-16 kali	11-14 kali	4	18-22 kali	14-19 kali
07-12 kali	04-10 kali	3	12-17 kali	07-13 kali
02-06 kali	02-03 kali	2	04-11 kali	02-06 kali
00-01 kali	00-01 kali	1	00-03 kali	00-01 kali
13 s/d 15 Tahun ( <i>Sit Up</i> )		Nilai	16 s/d 19 Tahun ( <i>Sit Up</i> )	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 ke atas	28 ke atas	5	41 ke atas	29 ke atas
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali
19-27 kali	09-18 kali	3	21-29 kali	10-19 kali
08-18 kali	03-08 kali	2	10-20 kali	03-09 kali
00-07 kali	00-02 kali	1	00-02 kali	00-02 kali

- c. Kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari *sprint* 30 meter (Asril, 2010:94). Tes lari *sprint* 30 meter ini memiliki validitas 0,428, Reliabilitas 0,684. Tujuan untuk mengukur kecepatan. Perlengkapan yang dibutuhkan lintasan lari yang lurus datar dan tidak licin dengan panjang 30 meter, bendera start, peluit, stop watch, formulir tes, dan alat tulis. Hasil yang dicatat adalah hasil yang dicapai teste menempuh jarak 30 meter dan angka dicatat sampai

perseratus detik Lintasan lari sprint pada bidang yang datar sepanjang 30 meter.

Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Tester berdiri dibelakang garis start
- 2) Pada aba-aba bersedia teste berdiri dengan salah satu ujung jari kaki tepat berada dibelakang garis start
- 3) Pada aba-aba siap teste mengambil sikap siap untuk berlari
- 4) Pada aba-aba “ya” teste berlari dengan kecepatan maksimal menuju garis finis yang jaraknya 30 meter.
- 5) Teste yang mencuri start harus diulang



Gambar 5. Lari Sprint 30 Meter

**Sumber:** Asril (2010:94)

6 s/d 9 Tahun (Lari Cepat 30 meter)		Nilai	10 s/d 12 Tahun (Lari Cepat 40 meter)	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd- 5.5 detik	sd - 5.8 detik	5	sd- 6.3 detik	sd - 6.7 detik
5.6 - 6.1 detik	5.9 - 6.6 detik	4	6.4 - 6.9 detik	6.8 - 7.5 detik
6.2 - 6.9 detik	6.7 - 7.8 detik	3	7.0 - 7.7 detik	7.6 - 8.3 detik

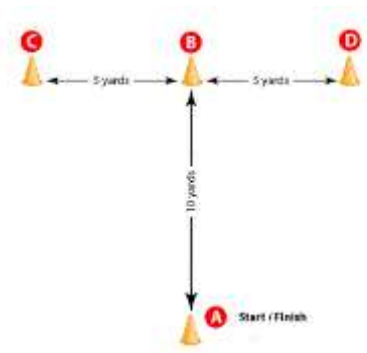
7.0 - 8.6 detik	7.9 - 9.2 detik	2	7.8 - 8.8 detik	8.4 - 9.6 detik
8.7 - dst	9.3 - dst	1	8.9 - dst	9.7 - dst

13 s/d 15 Tahun (Lari Cepat 30 meter)		Nilai	16 s/d 19 Tahun (Lari Cepat 30 meter)	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd 6.7 detik	sd 7.7 detik	5	sd 7.2 detik	sd 8.4 detik
6.8 - 7.6 detik	7.8 - 8.7 detik	4	7.3 - 8.3 detik	8.5 - 9.8 detik
7.7 - 8.7 detik	8.8 - 9.9 detik	3	8.4 - 9.6 detik	9.9 - 11.4 detik
8.8 - 10.3 detik	10.9 - 11.9 detik	2	9.7 - 11.0 detik	11.5 - 13.4 detik
10.4 - dst	12.0 - dst	1	11.1 - dst	13.5 - dst

d. Kelincahan menggunakan T-Test ini memiliki Validitas sebesar 0.566, Reliabilitas sebesar 0.682. Tujuan mengukur kelincahan seseorang dalam merubah arah gerak dalam waktu cepat. Perlengkapan yang dibutuhkan cone mangkok, lakban atau kapur, stopwatch, roll meter, alat tulis, dan formulir tes. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Pasang cone dengan posisi seperti huruf T, dengan jarak 5 yards (4,57 m) atau 10 yards (9,14 m) seperti gambar di bawah ini.
- 2) Untuk memulainya Testi berada pada Cone A
- 3) Perhatikan aba-aba untuk memulainya.
- 4) Ketika sudah mulai timer sudah dinyalakan pula
- 5) Testi melakukan sprint ke cone B dan menyentuh cone B dengan tangan kanan.
- 6) Selanjutnya berbelok ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh cone C dengan tangan kiri.

- 7) Lanjutkan bergerak menyamping ke arah cone D dan menyentuh menggunakan tangan kanan
- 8) Lanjutkan bergerak ke arah cone B dan menyentuh dengan tangan kiri.
- 9) Setelah itu berlari mundur ke arah cone A



Gambar 6. T- *Agility Test*

Laki-laki

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 9,5
2.	Baik	9,5 - 10,5
3.	Sedang	10,5 - 11,5
4.	Kurang	> 11,5

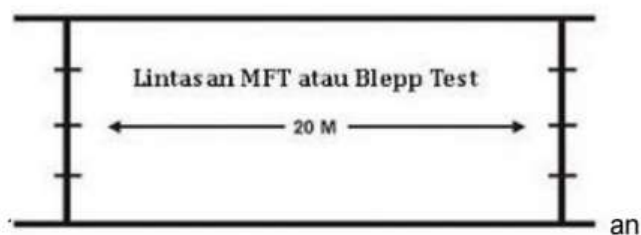
Perempuan

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 10,5
2.	Baik	10,5 - 11,5
3.	Sedang	11,5 - 12,5
4.	Kurang	> 12,5

- e. Daya Tahan diukur dengan *Bleep test* yaitu dengan melakukan tes *VO2Max* (Irawadi, H. 2010: 27). *Bleep test* ini memiliki validitas 0,915, Reliabilitas 0,868. Tujuan untuk mengetahui daya tahan peserta ekstrakurikuler. Perlengkapan lintasan lari berjarak 20 meter, blangko isian (formulir pencatatan hasil *VO2Max*), dan musik. Penilaian diberikan berdasarkan

tingkatan atau level dan balikan yang dicapai. Skor perolehan dikonversikan dalam “VO2Max equivalent score” dengan menggunakan table. Pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Teste harus berlari bolak balik dalam jarak 20 meter
- 2) Teste berdiri digaris start jarak 20 meter, setelah aba-aba dari kaset yang berbunyi “tut”, teste berlari kegaris finish mengikuti irama, dan segera berlari kembali ketempat start sesuai irama musik pada kaset. Begitu sampai segera kembali, dan begitulah seterusnya sampai tidak sanggup lagi berlari sesuai denagn irama dan ketentuan. Jika suara “tut” pada saat sudah sampai pada garis finish belum terdengar, maka teste harus menggu sampai suara “tut” terdengar lari.
- 3) Teste dianggap tidak sanggup lagi apabila ia sudah terlambat sampai di tempat garis batas.
- 4) Setiap level terdiri dari beberapa balikan dan harus ditempuh selama 1 menit

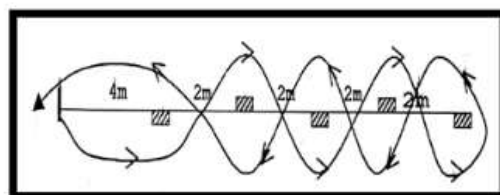


Gambar 7. Bleep Test

(%)	Klasifikasi	12 Tahun	13 Tahun	14 Tahun	15 Tahun
> 95	Baik Sekali	>48,8	>48,8	>50,4	>50,4
76- 95	Baik	39,3- 47,7	45,3- 47,7	46,3- 50,3	46,3- 50,3
56- 75	Sedang	35,7- 39,2	40- 45,2	41,2- 45,2	41,2- 45,2
40- 55	Kurang	33,1- 35,6	36,6- 39,9	38,3- 41,1	38,3- 41,1
5- 40	Krg Sekali	<33	<36,5	<38,2	<38,2

a. Dribble menggunakan tes Menggiring Bola Zig-Zag (*Dribbling*). Tes *dribbling* ini memiliki validitas 0,65, Reliabilitas 0,85. Tujuan untuk mengukur kecepatan dan kecakapan menggiring bola maupun kelincahan merubah arah (*agility*). Alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan satu ruangan yang cukup luas, satu bola basket, cone, satu stopwatch, formulir, dan alat tulis. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Ketika aba-aba "Siap", testi berdiri di belakang garis start, dan letakkan bola di tengah-tengah garis start.
- 2) Setelah aba-aba "Ya", testi segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai garis finish.
- 3) Ketika menggiring bola boleh berganti tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Setiap kursi harus dilalui dengan menggiring bola.
- 4) Pada saat melampaui garis finish, bola harus tetap digiring karena garis start juga merupakan garis finish.
- 5) Apabila pada saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah tes tersebut dengan segera.
- 6) Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka bola boleh dipegang dan segera digiring lagi.



Gambar 8. Tes untuk Menggiring Bola

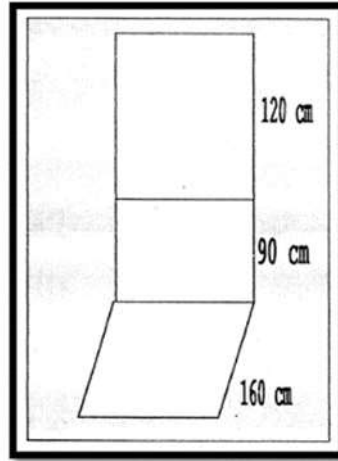
**Sumber:** (Ryan Pratama, 2015)

No	Jenis Kelamin		Nilai
	Laki-laki	Perempuan	
1	≤ 8" 99	≤ 10"99	90 - 100
2	9"99 - 9"00	11"99 - 11"00	80 - 89
3	10"99 - 10"00	12"99 - 12"00	70 - 79
4	11"99 - 11"00	13"99 - 13"00	60 - 69
5	12"99 - 12"00	14"99 - 14"00	50 - 59
6	13"99 - 13"00	15"99 - 15"00	40 - 49
7	14"99 - 14"00	16"99 - 16"00	30 - 39
8	15"99 - 15"00	17"99 - 17"00	20 - 29
9	16"99 - 16"00	18"99 - 18"00	10 - 09
10	17"99 - 17"00	19"99 - 19"00	0 - 9

b. Passing dengan memantulkan Bola ke Dinding Tembok 15 detik. Tes *passing* ini memiliki validitas 0, 78, Reliabilitas 0, 85. Tujuan untuk mengukur keterampilan menolak, melempar, dan menangkap bola. Alat-alat dan perlengkapan dibutuhkan satu bola basket, satu sasaran pada dinding tembok yang rata, satu stopwatch, formulir, dan alat tulis. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Pada aba-aba "Siap", anak berdiri dibelakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau tembok dan sudah ada bola pada kedua tangan.
- 2) Pada aba-aba "Ya", pantulkan sasaran sebanyak-banyaknya selama 15 detik.
- 3) Pantulan dinyatakan sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan pada atau dari belakang garis batas.
- 4) Dalam memantulkan atau melemparkan bola boleh dengan satu atau dua tangan.
- 5) Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas, bola segera diambil dan dengan cepat kembali siap di belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya.

- 6) Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba "Stop".



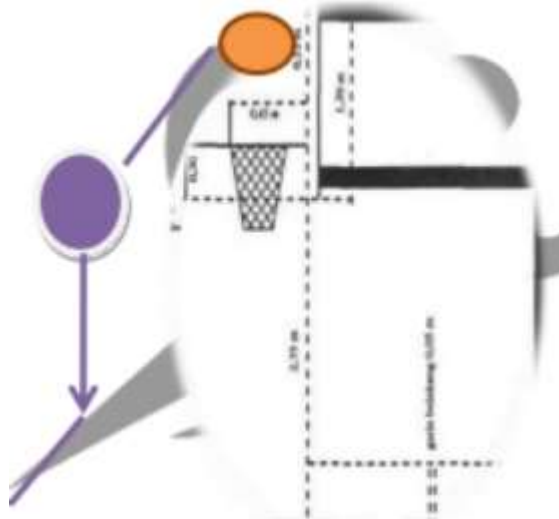
Gambar 9. Tes Memantulkan Bola ke Tembok

**Sumber:** (Ryan Pratama, 2015)

- c. Shooting menggunakan tes *underring* selama satu menit. Tes *shooting* ini memiliki validitas 0, 73, Reliabilitas 0, 78. Tujuan untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembakkan atau memasukkan bola ke dalam ring. Alat-alat dan perlengkapan dibutuhkan lapangan basket, satu bola basket, bangku atau kursi (5 buah), satu stopwatch, formulir, dan alat tulis. Pelaksanaan tes sebagai berikut
- 1) Pada aba-aba "SIAP", testee nerada dibawah ring menghadap ke arah ring basket dengan bola ditangan dalam keadaan siap.
  - 2) Pada aba-aba "YA", testee segera memasukkan bola ke dalam ring basket, kemudian memungut bola tersebut dan kembali memasukkannya kembali edalam ring basket. Demikian seterusnya testee berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit.



- 3) Apabila pada saat menembak, bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka testee harus segera mengambil bola tersebut, kemudian menembakkannya ke dalam ring basket sampai batas waktu yang ditentukan habis.
- 4) Bersamaan dengan aba-aba "YA", pengambil waktu menjalankan stopwatch dihentikan. Pencatat mengawasi dan menghitung berapa kali testee dapat memasukkan bola ke dalam ring basket.



Gambar 10. Tes Menembak ke Dalam Ring

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:240), secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah yaitu :1). Persiapan, 2). Tabulasi, dan 3). Statistik. Statistik ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standard tingkat keterampilan yang telah ditentukan. Kriteria

penilaian yang digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir tes dengan katagori baik sekali, baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Menurut Anas Sudjono (2005: 175) untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk katagori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkatagorian terdiri dari lima yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkatagorian tersebut menggunakan mean ( $\bar{x}$ ) dan standar deviasi (SD) dengan pengkatagorian sebagai berikut:

Tabel 1. Normalitas Penilaian

Rentangan Norma	Kategori
$M + 1.5 SD \leq X$ ke atas	Baik Sekali
$M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$	Baik
$M - 0.5 SD \leq X < M + 0.5 SD$	Cukup
$M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$	Kurang
$M - 1.5 SD > X$ ke bawah	Kurang Sekali

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi data variabel deskripsi data kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP 4 N Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra dengan tes kondisi fisik yaitu kelentukan (*sit and reach*), kecepatan (lari 30 meter), kekuatan (*push up* dan *sit up*), kelincahan (*t-agility test*), daya tahan (*MFT /Bleep Test*). Tes teknik dasar yaitu *dribbling (dribble zig-zag)*, *passing (wall bound ke tembok 15 detik)*, dan *shooting (underring 1 menit)*. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok
  - a. Kondisi Fisik
    - 1) Sit and reach

Tes kelentukan yang dilakukan dengan menggunakan alat sit & reach dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa tes sit and reach yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 15 dan nilai maksimum 20. Rerata diperoleh sebesar 17.20, standar deviasi diperoleh sebesar 1.93.

Tabel 2. *Sit n reach* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$20.10 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$18.17 \leq x < 20.10$	3	Baik	30%
$16.23 \leq x < 18.17$	2	Cukup	20%
$14.30 \leq x < 16.23$	5	Kurang	50%
$14.30 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil *sit and reach* siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 5 siswa (50%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori kurang. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

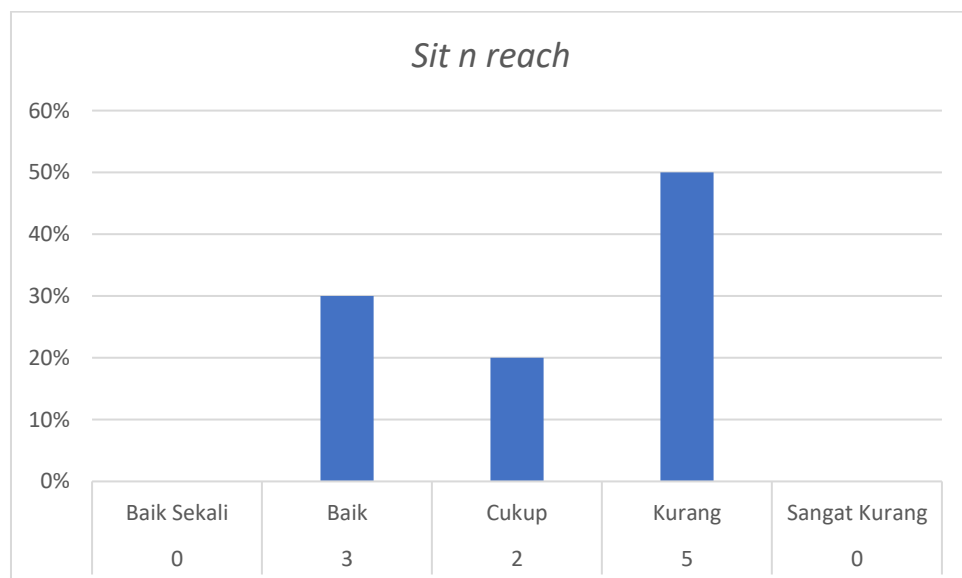


Diagram 1. *Sit n reach* SMP N 4 Depok

## 2) Push up

Tes push up yang dilakukan dengan cara badan tengkurap berbaring dengan di hitung dengan waktu yaitu 30 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data push up yang telah diperoleh skor minimum sebesar 13, skor maximum sebesar 24, rata-rata sebesar 19.40, dan standar deviasi sebesar 4.08.

Tabel 3. *Push Up* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$25.53 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$21.44 \leq x < 25.53$	5	Baik	50%
$17.36 \leq x < 21.44$	2	Cukup	20%
$13.27 \leq x < 17.36$	2	Kurang	20%
$13.27 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *push up* siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 5 siswa (50%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

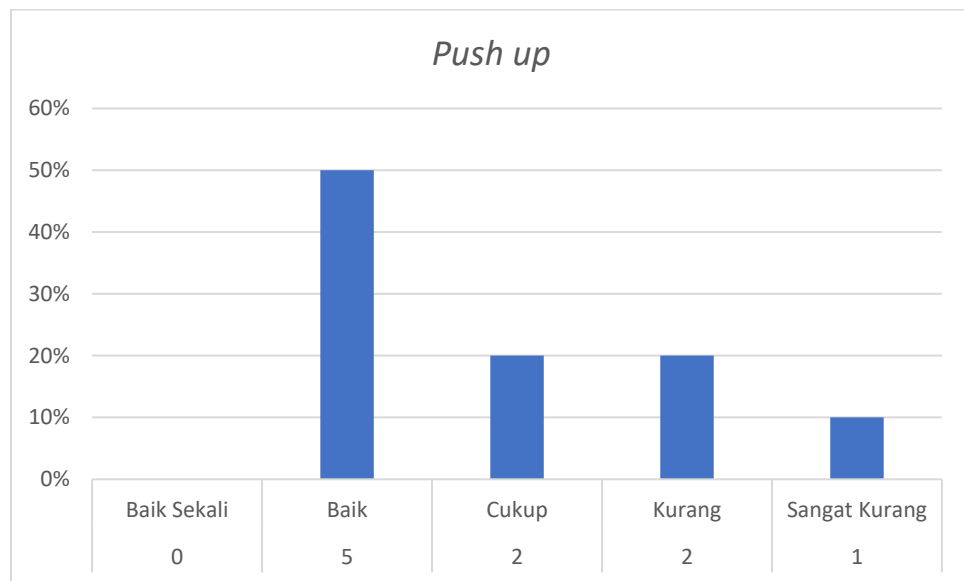


Diagram 2. *Push Up* SMP N 4 Depok

### 3) *Sit Up*

Tes sit-up yang dilakukan dengan cara tidur berbaring dengan waktu yaitu 30 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data sit-up diperoleh skor minimum sebesar 20, skor maximum sebesar 36, rata-rata sebesar 25.40, dan standar deviasi sebesar 4.67.

Tabel 4. *Sit up* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$32.40 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$27.73 \leq x < 32.40$	1	Baik	10%
$23.06 \leq x < 27.73$	6	Cukup	60%
$18.39 \leq x < 23.06$	2	Kurang	20%
$18.39 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 4 hasil *sit up* siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 6 siswa (60%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa

SMP N 4 Depok masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

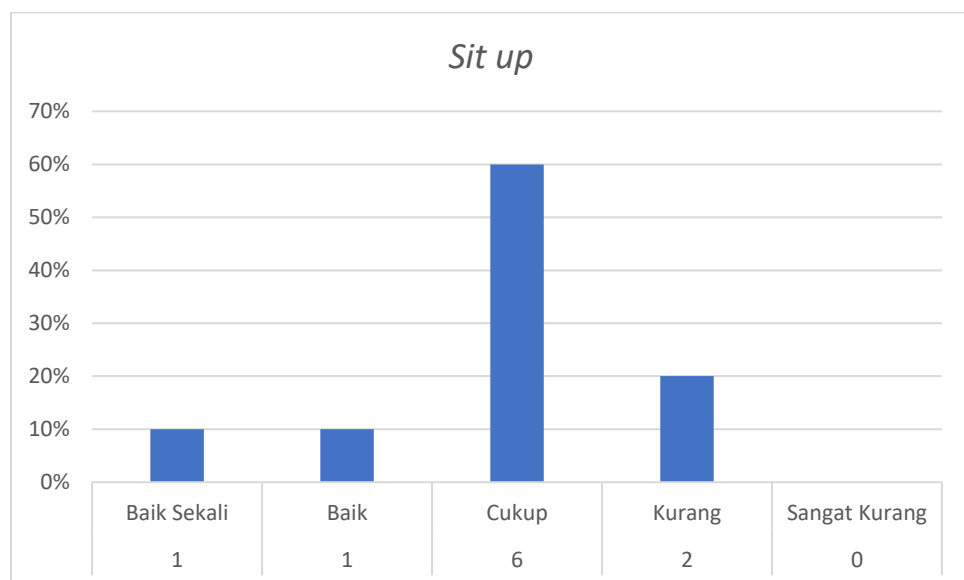


Diagram 3. *Sit up* SMP N 4 Depok

#### 4) Lari 30m

Lari 30 meter yang dilakukan dengan lari 30 meter dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data lari 30 meter diperoleh skor minimum sebesar 4.37, skor maximum sebesar 5.56, rata-rata sebesar 4.72, dan standar deviasi sebesar 0.32.

Tabel 5. Lari 30 m SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$5.21 \leq$	1	Sangat Kurang	10%
$4.88 \leq x < 5.21$	3	Kurang	30%
$4.56 \leq x < 4.88$	4	Cukup	40%
$4.24 \leq x < 4.56$	2	Baik	20%
$4.24 <$	0	Baik Sekali	0%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil lari 30 m siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 2 siswa (20%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

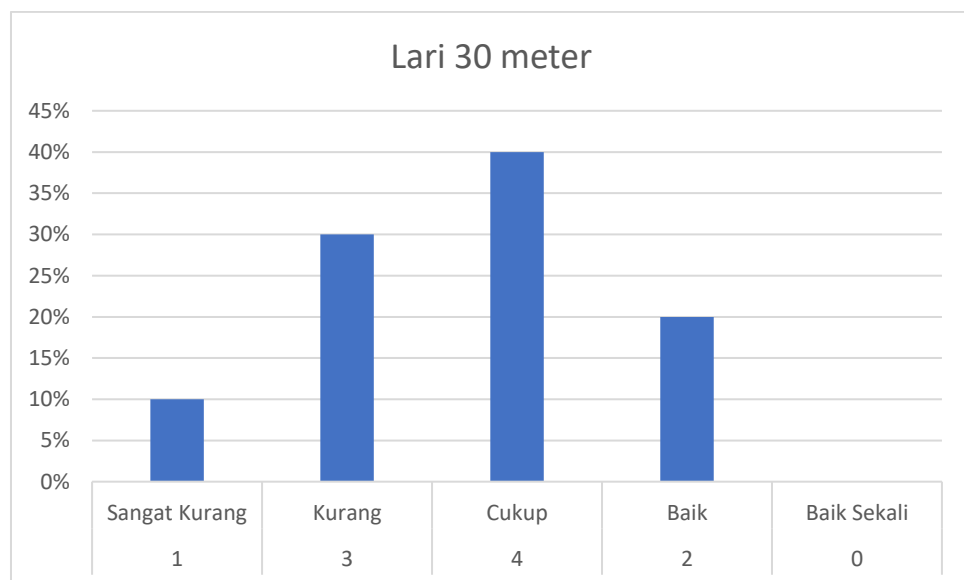


Diagram 4. Lari 30 m SMP N 4 Depok

#### 5) Bleep test

Bleep test yang dilakukan dengan lari sejauh 20 m bolak-balik sesuai music dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis daya tahan diperoleh skor minimum sebesar 24.40, skor maximum sebesar 43.30, rata-rata sebesar 34.92, dan standar deviasi sebesar 5.70.



Tabel 6. *Bleep Tes* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$43.38 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$37.77 \leq x < 43.38$	4	Baik	40%
$32.07 \leq x < 37.77$	3	Cukup	30%
$26.36 \leq x < 32.07$	2	Kurang	20%
$26.36 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil *bleep test* siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

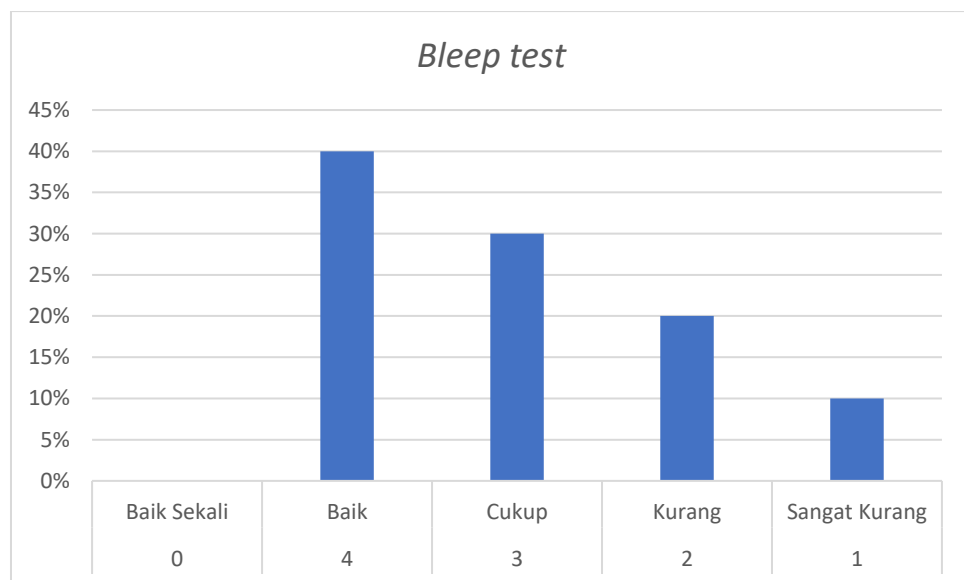


Diagram 5. *Bleep Tes* SMP N 4 Depok

6) T agility tes

Tes kelincahan yang dilakukan dengan *t-agility test* dengan di hitung sesuai kecepatan dari garis start samapai finish dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data *t-agility test* diperoleh skor minimum sebesar 9.50, skor maximum sebesar 12.37, rata-rata sebesar 11.00, dan standar deviasi sebesar 1.03.

Tabel 7. T-Agility Test SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$12.55 \leq$	0	Sangat Kurang	0%
$11.52 \leq x < 12.55$	4	Kurang	40%
$10.49 \leq x < 11.52$	3	Cukup	30%
$9.46 \leq x < 10.49$	3	Baik	30%
$9.46 <$	0	Baik Sekali	0%

Berdasarkan tabel 7 hasil *t-agility test* dasar siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori kurang. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

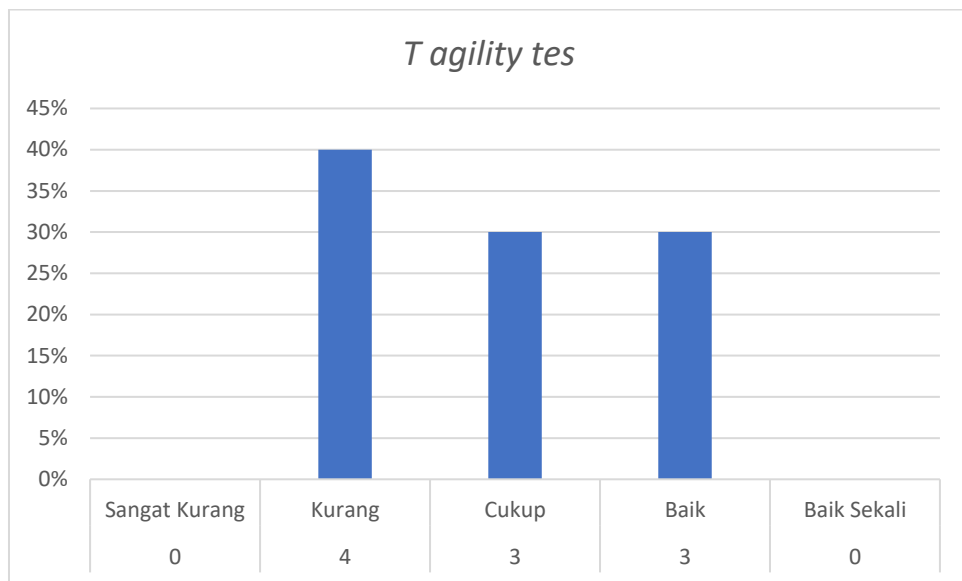


Diagram 6. T-Agility Tes SMP N 4 Depok

b. Teknik Dasar

1) Dribbling

Tes dribble zig zag yang dilakukan dengan menggunakan rintangan kursi yang disusun zig-zag dengan cepat dari garis start sampai finish dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa dribble zig-zag yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 11.75 dan nilai maksimum 15.31. Rata-rata diperoleh sebesar 13.23, standar deviasi diperoleh sebesar 1.11.

Tabel 8. Dribbling SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$14.91 \leq$	1	Sangat Kurang	10%
$13.79 \leq x < 14.91$	2	Kurang	20%
$12.68 \leq x < 13.79$	3	Cukup	30%
$11.55 \leq x < 12.68$	4	Baik	40%
$11.55 <$	0	Baik Sekali	0%

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil dribble siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

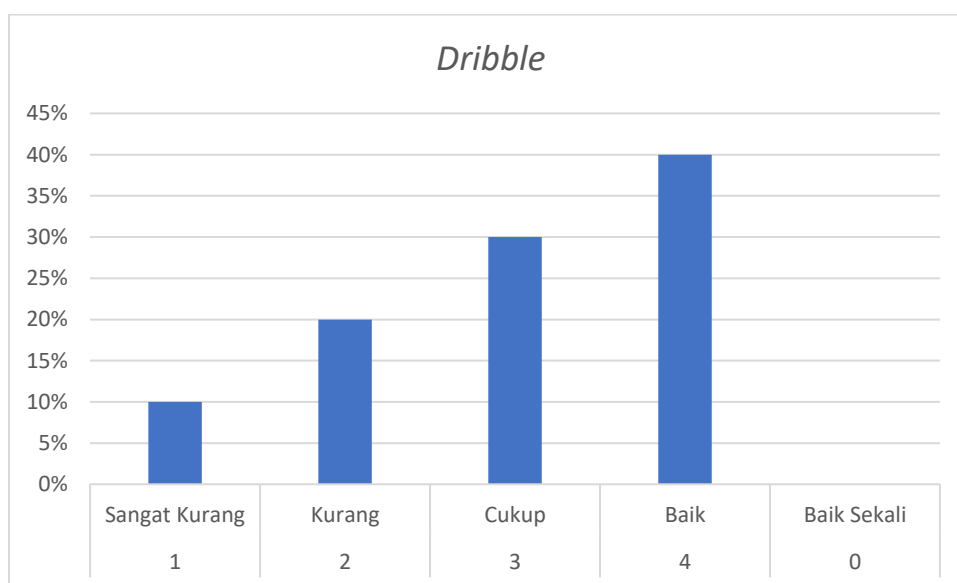


Diagram 7. *Dribbling* SMP N 4 Depok

## 2) Passing

Tes wall bound dilakukan dengan memantulkan ke tembok selama 15 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa wall bound yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 20 dan nilai maksimum 24. Rata-rata diperoleh sebesar 21.30, standar deviasi diperoleh sebesar 1.25.

Tabel 9. *Passing* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$23.17 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$21.93 \leq x < 23.17$	1	Baik	10%
$20.67 \leq x < 21.93$	6	Cukup	60%
$19.42 \leq x < 20.67$	2	Kurang	20%
$19.42 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 9 hasil *passing* dasar siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 6 siswa (60%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

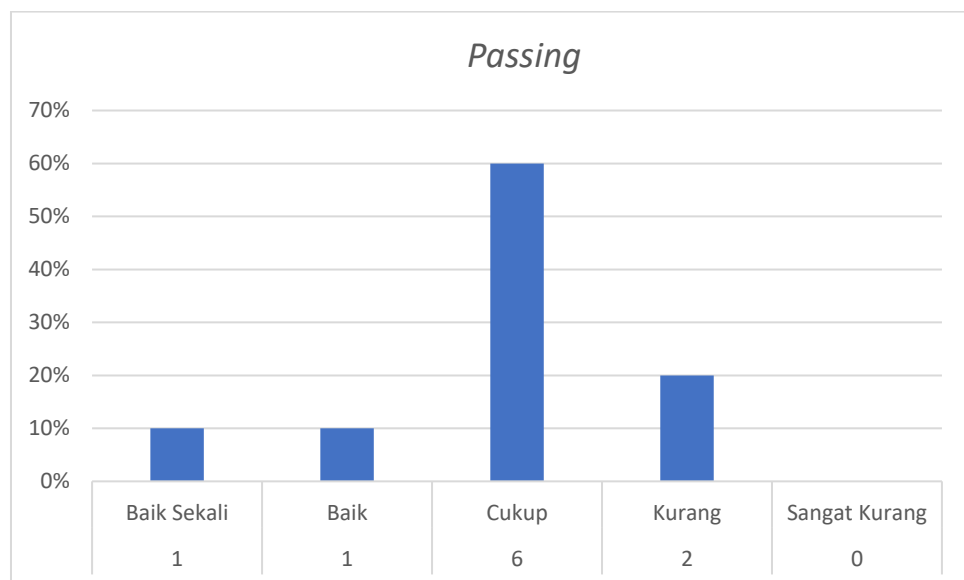


Diagram 8. *Passing* SMP N 4 Depok

### 3) Shooting

Underring dilakukan dengan memasukkan ke dalam ring selama 1 menit dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil Analisa underring yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 8 dan nilai maksimum 18. Rata-rata diperoleh sebesar 13.30, standar deviasi diperoleh sebesar 3.94.

Tabel 10. *Shooting* SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$19.22 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$15.27 \leq x < 19.22$	4	Baik	40%
$11.33 \leq x < 15.27$	2	Cukup	20%
$7.28 \leq x < 11.33$	4	Kurang	40%
$7.28 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan hasil shooting siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

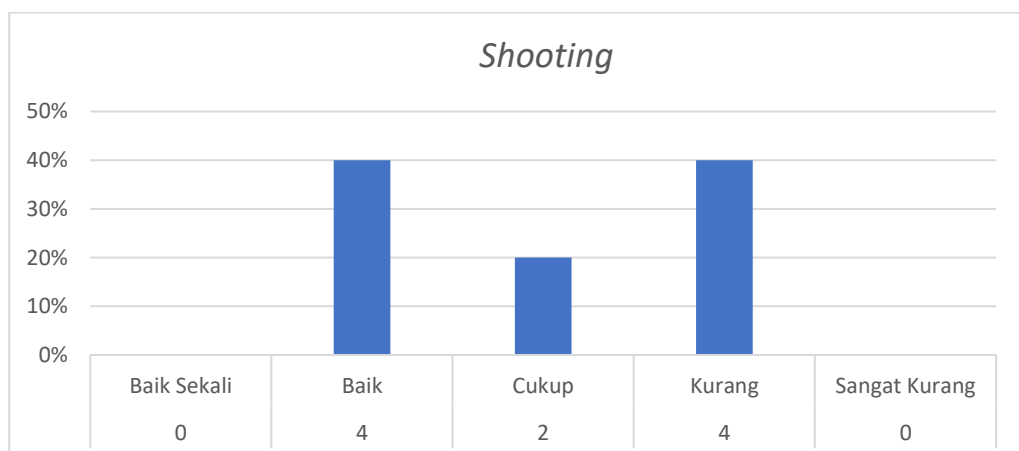


Diagram 9. *Shooting* SMP N 4 Depok

## 2. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

### a. Kondisi Fisik

#### 1) Sit n reach

Tes kelentukan yang dilakukan dengan menggunakan alat sit & reach dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa tes sit and reach yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 15 dan nilai maksimum 20. Rata-rata diperoleh sebesar 17.40, standar deviasi diperoleh sebesar 1.43.

Tabel 11. *Sit n reach* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$19.55 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$18.12 \leq x < 19.55$	1	Baik	10%
$16.69 \leq x < 18.12$	6	Cukup	60%
$15.26 \leq x < 16.69$	1	Kurang	10%
$15.26 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan hasil *sit and reach* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 6 siswa (60%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

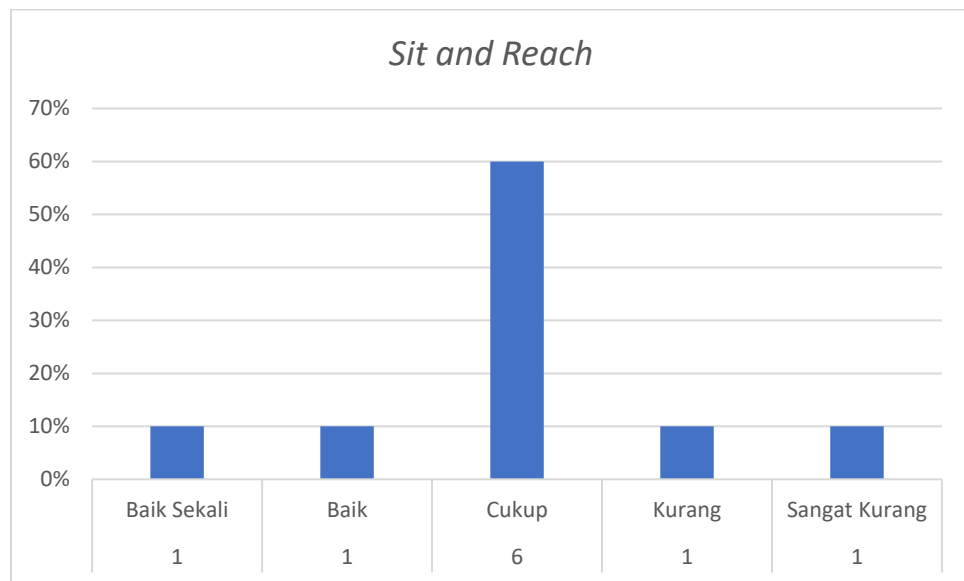


Diagram 10. *Sit n reach* SMP N 6 Yogyakarta

## 2) Push up

Tes push up yang dilakukan dengan cara badan tengkurap berbaring dengan di hitung dengan waktu yaitu 30 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data push up yang telah diperoleh skor minimum sebesar 5, skor maximum sebesar 19, rata-rata sebesar 12.00, dan standar deviasi sebesar 4.85.

Tabel 12. *Push up* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$19.27 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$14.43 \leq x < 19.27$	5	Baik	50%
$9.57 \leq x < 14.43$	2	Cukup	20%
$4.72 \leq x < 9.57$	3	Kurang	30%
$4.72 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan *push up* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 5 siswa (50%), cukup sebanyak 2 siswa (0%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang



sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

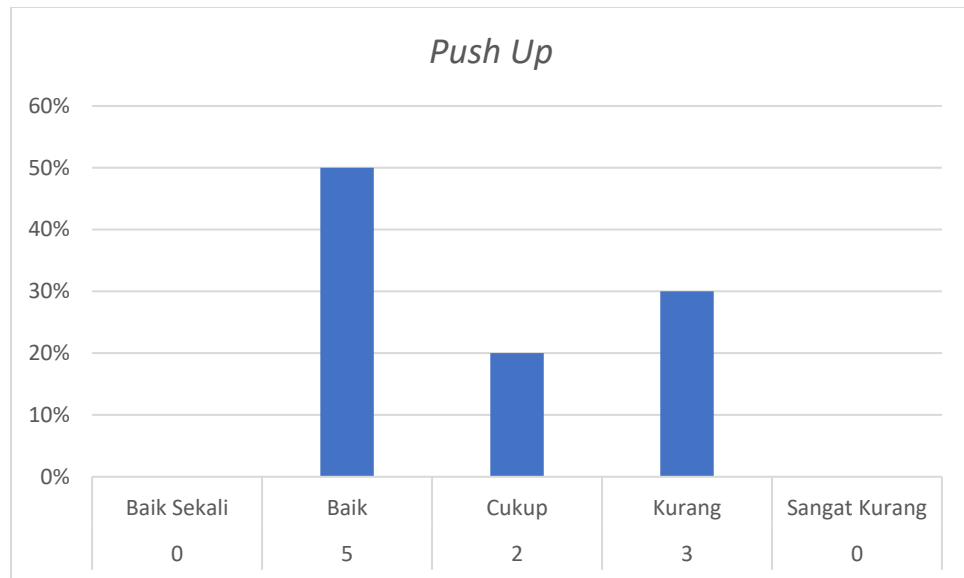


Diagram 11. *Push up* SMP N 6 Yogyakarta

### 3) *Sit Up*

Tes sit-up yang dilakukan dengan cara tidur berbaring dengan waktu yaitu 30 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data sit-up diperoleh skor minimum sebesar 14, skor maximum sebesar 34, rata-rata sebesar 20.80, dan standar deviasi sebesar 4.71.

Tabel 13. *Sit up* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$30.87 \leq$	2	Baik Sekali	20%
$24.16 \leq x < 30.87$	0	Baik	0%
$17.44 \leq x < 24.16$	5	Cukup	50%
$10.73 \leq x < 17.44$	3	Kurang	30%
$10.73 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 13 *sit up* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (20%), baik sebanyak 0 siswa (0%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

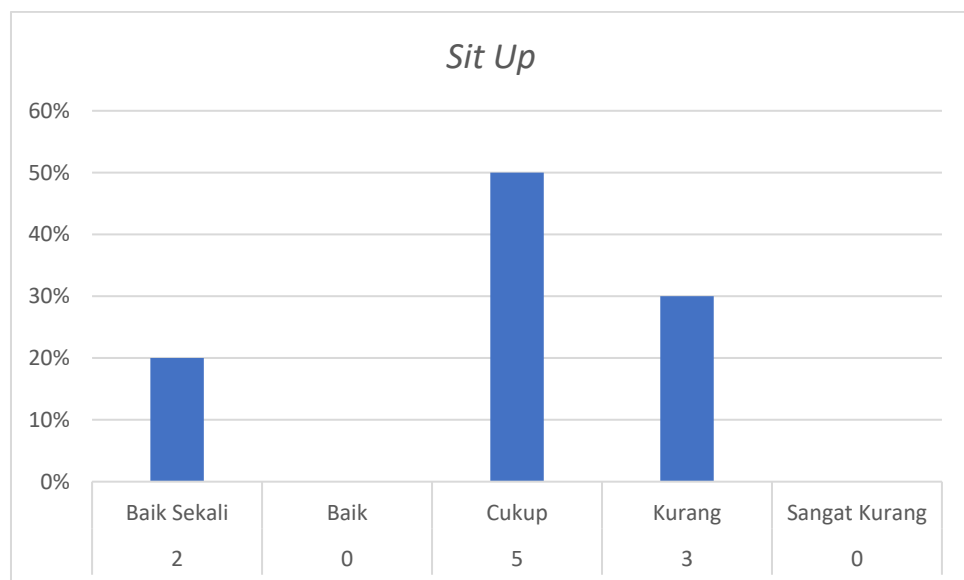


Diagram 12. *Sit up* SMP N 6 Yogyakarta

#### 4) Lari 30m

Tes lari 30 meter yang dilakukan dengan lari 30 meter dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data lari 30 meter diperoleh skor minimum sebesar 4.07, skor maximum sebesar 5.59, rata-rata sebesar 4.76, dan standar deviasi sebesar 0.43.

Tabel 14. Lari 30 m SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$5.42 \leq$	1	Sangat Kurang	10%
$4.98 \leq x < 5.42$	3	Kurang	30%
$4.55 \leq x < 4.98$	3	Cukup	30%
$4.11 \leq x < 4.55$	2	Baik	20%
$4.11 <$	1	Baik Sekali	10%

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan hasil lari 30 m SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 2 siswa (20%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

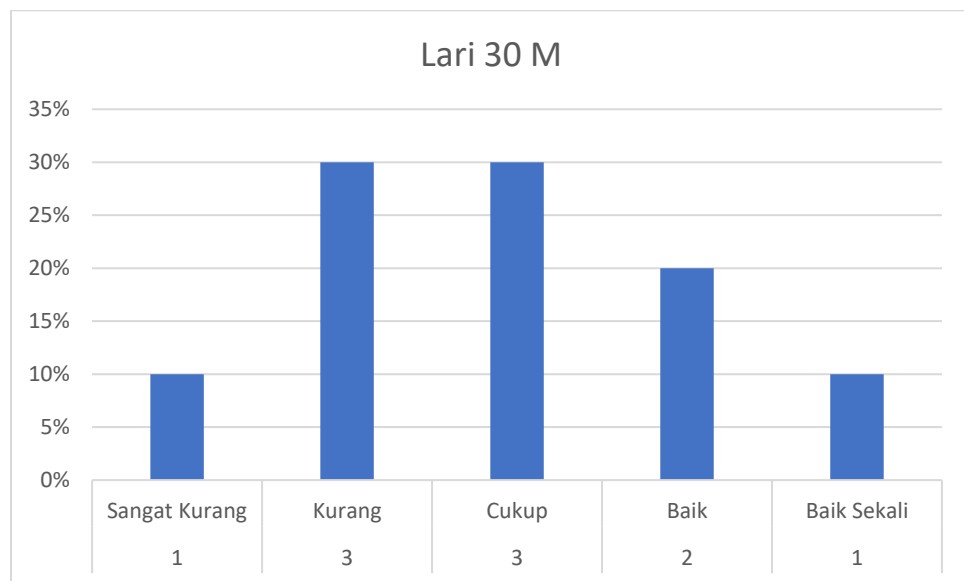


Diagram 13. Lari 30 m SMP N 6 Yogyakarta

#### 4) Bleep test

Bleep test yang dilakukan dengan lari sejauh 20 m bolak-balik sesuai music dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis daya tahan diperoleh skor minimum sebesar 20.40,

skor maximum sebesar 47.10, rata-rata sebesar 32.98, dan standar deviasi sebesar 10.66.

Tabel 15. *Bleep test* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$48.97 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$38.31 \leq x < 48.97$	4	Baik	40%
$27.64 \leq x < 38.31$	2	Cukup	20%
$16.99 \leq x < 27.64$	4	Kurang	40%
$16.99 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan *bleep test* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

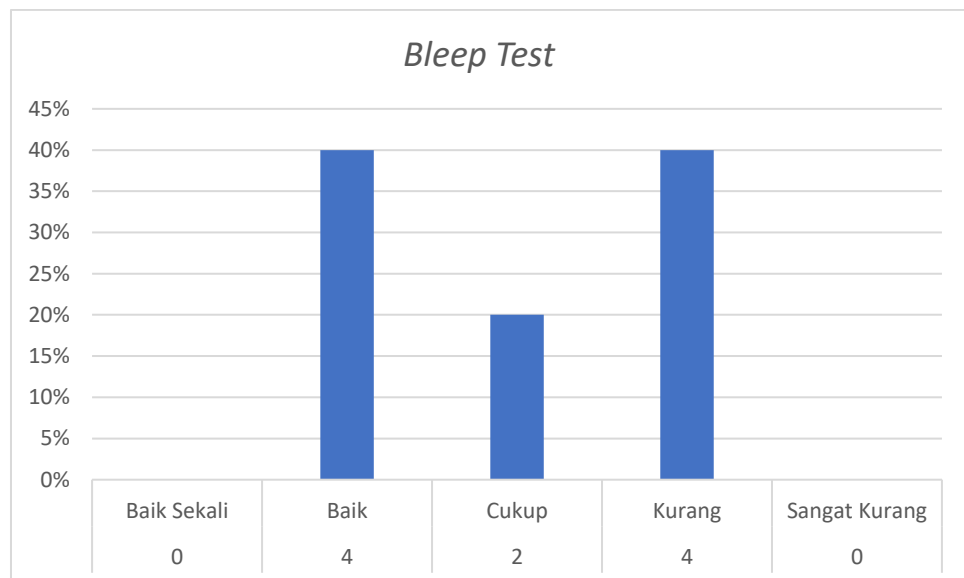


Diagram 14. *Bleep test* SMP N 6 Yogyakarta

### 5) T agility tes

Tes kelincahan yang dilakukan dengan t-agility test dengan di hitung sesuai kecepatan dari garis start samapai finish dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data t-agility test diperoleh skor minimum sebesar 10.65, skor maximum sebesar 12.85, rata-rata sebesar 11.62, dan standar deviasi sebesar 0.79.

Tabel 16. *T-Agility Test* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$12.81 \leq$	5	Sangat Kurang	50%
$12 \leq x < 12.81$	1	Kurang	10%
$11.22 \leq x < 12$	1	Cukup	10%
$10.42 \leq x < 11.22$	1	Baik	10%
$10.42 <$	3	Baik Sekali	30%

Berdasarkan tabel 16 menunjukkan *t-agility test* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 3 siswa (30%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 1 siswa (10%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 5 siswa (50%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori sangat kurang. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

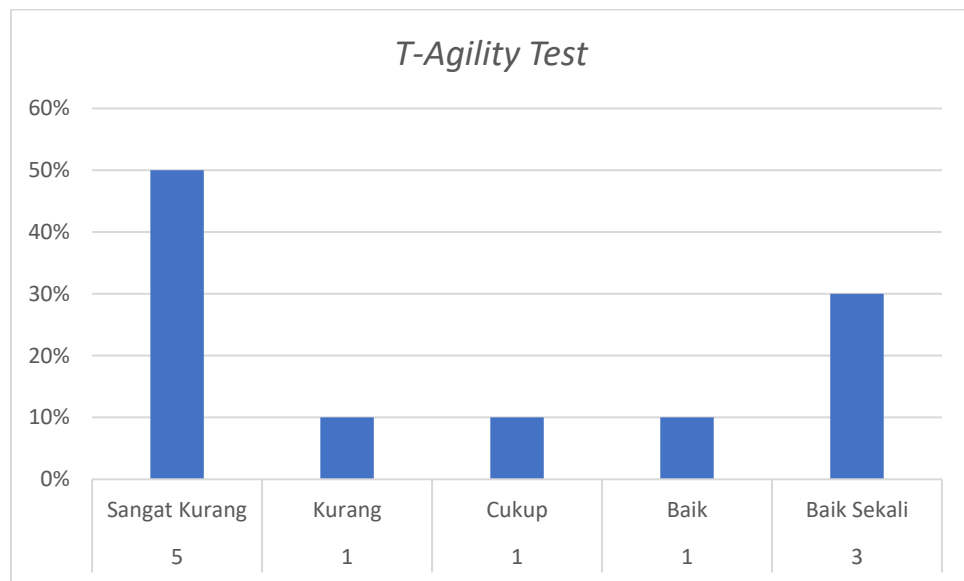


Diagram 15. T-Agility Test SMP N 6 Yogyakarta

b. Teknik Dasar

1) Dribbling

Tes dribble zig zag yang dilakukan dengan menggunakan rintangan kursi yang disusun zig-zag dengan cepat dari garis start sampai finish dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa dribble zig-zag yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 11.41 dan nilai maksimum 14.92. Rata-rata diperoleh sebesar 12.8290, standar deviasi diperoleh sebesar 0.95809.

Tabel 17. Dribbling SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$14.27 \leq$	1	Sangat Kurang	10%
$13.31 \leq x < 14.27$	1	Kurang	10%
$12.35 \leq x < 13.31$	4	Cukup	40%
$11.39 \leq x < 12.35$	4	Baik	40%
$11.39 <$	0	Baik Sekali	0%

Berdasarkan tabel 17 hasil dribbling SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

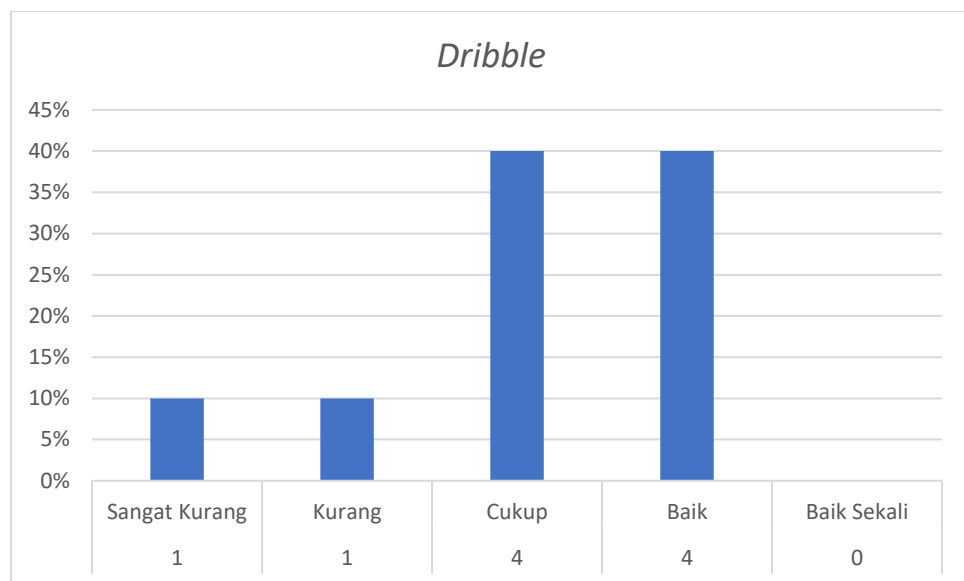


Diagram 16. *Dribbling* SMP N 6 Yogyakarta

## 2) Passing

Tes wall bound dilakukan dengan memantulkan ke tembok selama 15 detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisa wall bound yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 13 dan nilai maksimum 24. Rata-rata diperoleh sebesar 19.30, standar deviasi diperoleh sebesar 3.057.

Tabel 18. *Passing* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$23.89 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$20.83 \leq x < 23.89$	2	Baik	20%
$17.77 \leq x < 20.83$	6	Cukup	60%
$14.71 \leq x < 17.77$	1	Kurang	10%
$14.71 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 18 menunjukkan hasil *passing* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 2 siswa (20%), cukup sebanyak 6 siswa (60%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

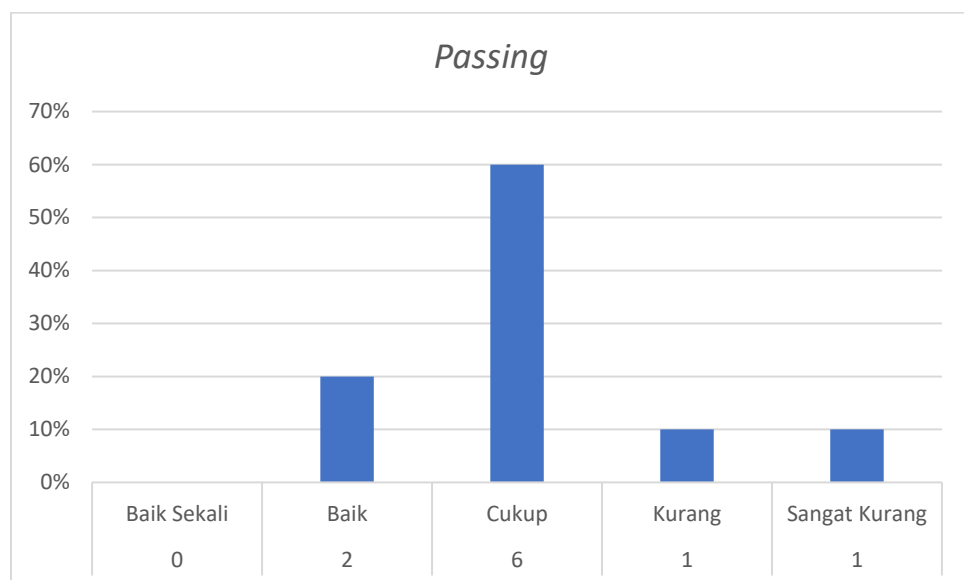


Diagram 17. *Passing* SMP N 6 Yogyakarta



### 3) Shooting

*Underring* dilakukan dengan memasukkan ke dalam ring selama 1 menit dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil Analisa underring yang dilakukan oleh siswa diperoleh skor nilai minimum 3 dan nilai maksimum 17. Rata-rata diperoleh sebesar 10.40, standar deviasi diperoleh sebesar 4.351.

Tabel 19. *Shooting* SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$16.93 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$12.56 \leq x < 16.93$	3	Baik	30%
$8.24 \leq x < 12.56$	3	Cukup	30%
$3.88 \leq x < 8.24$	2	Kurang	20%
$3.88 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 19 menunjukkan hasil *shooting* SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

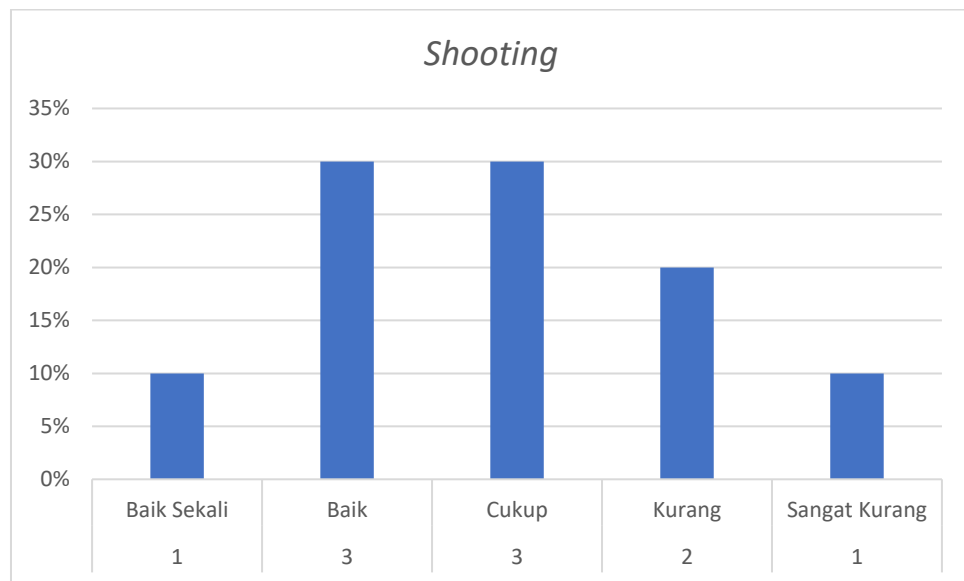


Diagram 18. *Shooting* SMP N 6 Yogyakarta

### 3. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

#### a. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMP 4 Depok secara keseluruhan dari 6 item tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 258.07, skor maksimum sebesar 345.55, rata-rata 299.99, standar deviasi sebesar 28.55. Total keseluruhan diperoleh skor minimum 391.66, skor maximum 492.80, rata rata 449.99 dan standar deviasi 31.74.

Tabel 20. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$342.84 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$314.29 \leq x < 342.84$	3	Baik	30%
$285.72 \leq x < 314.29$	2	Cukup	20%
$257.16 \leq x < 285.72$	4	Kurang	40%
$257.16 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 20 menunjukkan kondisi fisik siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori kurang. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

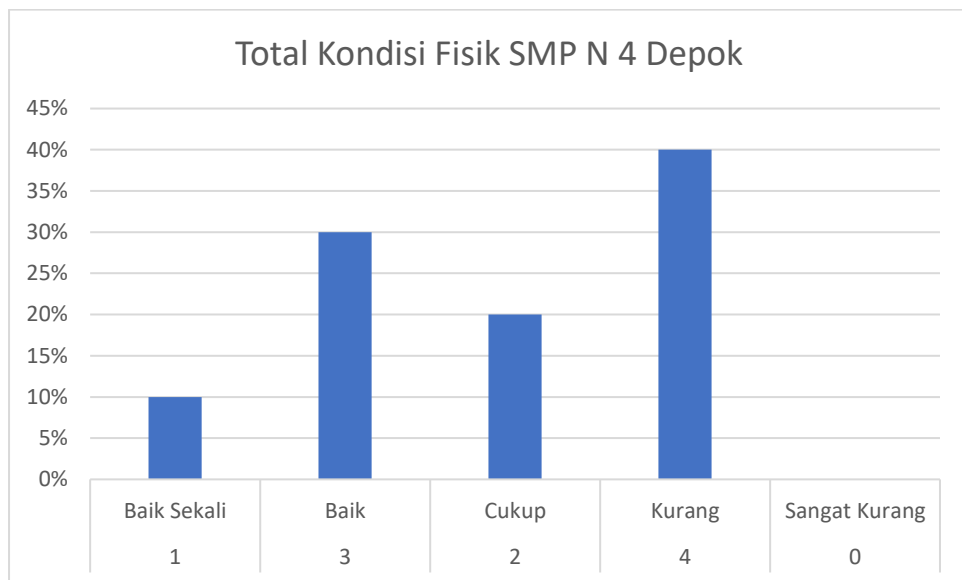


Diagram 19. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok

b. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMP 6 Yogyakarta secara keseluruhan dari 6 item tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 261.23, skor maksimum sebesar 341.51, rata-rata 299.99, standar deviasi sebesar 25.31.

Tabel 21. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$337.98 \leq$	1	Baik Sekali	10%
$312.66 \leq x < 337.98$	1	Baik	10%
$287.34 \leq x < 312.66$	5	Cukup	50%
$262.02 \leq x < 287.34$	2	Kurang	20%
$262.02 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan kondisi fisik SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

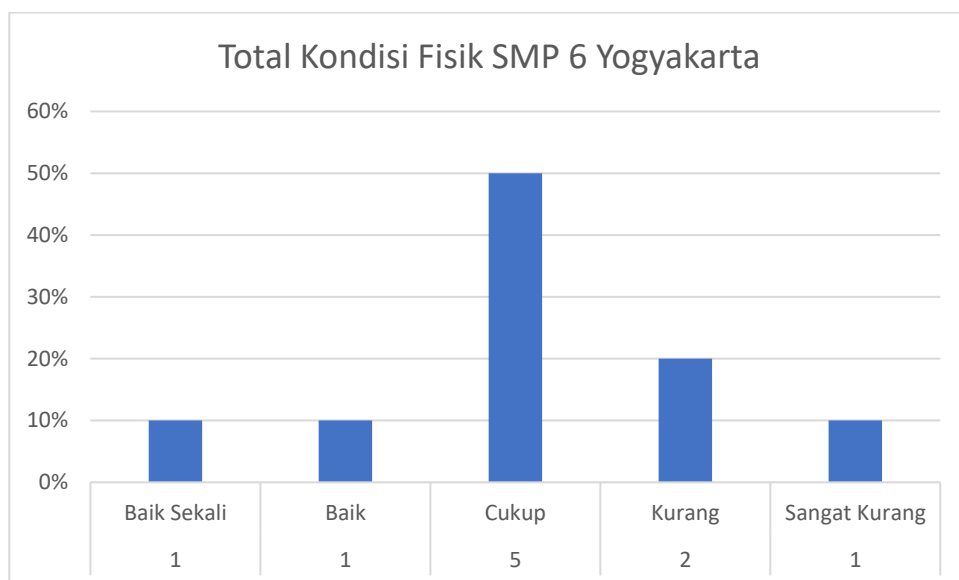


Diagram 20. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

c. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta secara keseluruhan dari 6 item tes telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 470, skor maksimum sebesar 753, rata-rata 639.50, standar deviasi sebesar 86.79.

Tabel 22. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$769.695 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$682.898 \leq x < 769.695$	8	Baik	40%
$596.102 \leq x < 682.898$	5	Cukup	25%
$508.805 \leq x < 596.102$	6	Kurang	30%
$508.805 <$	1	Sangat Kurang	5%

Berdasarkan tabel 22 menunjukkan kondisi fisik siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 8 siswa (40%), cukup sebanyak 5 siswa (25%), kurang sebanyak 6 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

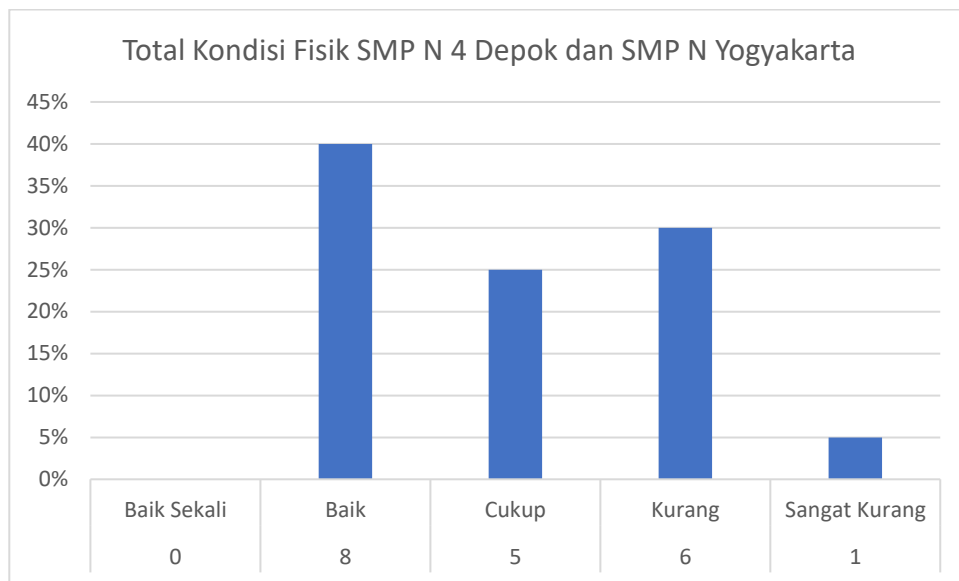


Diagram 21. Kondisi Fisik Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

#### 4. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

##### a. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

Terdiri dari 3 tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif Untuk teknik diperoleh skor minimum 131.27, skor maksimum 170.48, rata-rata 149.99, dan standar deviasi 15.00

Tabel 23. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$172.45 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$157.50 \leq x < 172.45$	3	Baik	30%
$142.50 \leq x < 157.50$	4	Cukup	40%
$127.50 \leq x < 142.50$	3	Kurang	30%
$127.50 <$	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 23 menunjukkan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

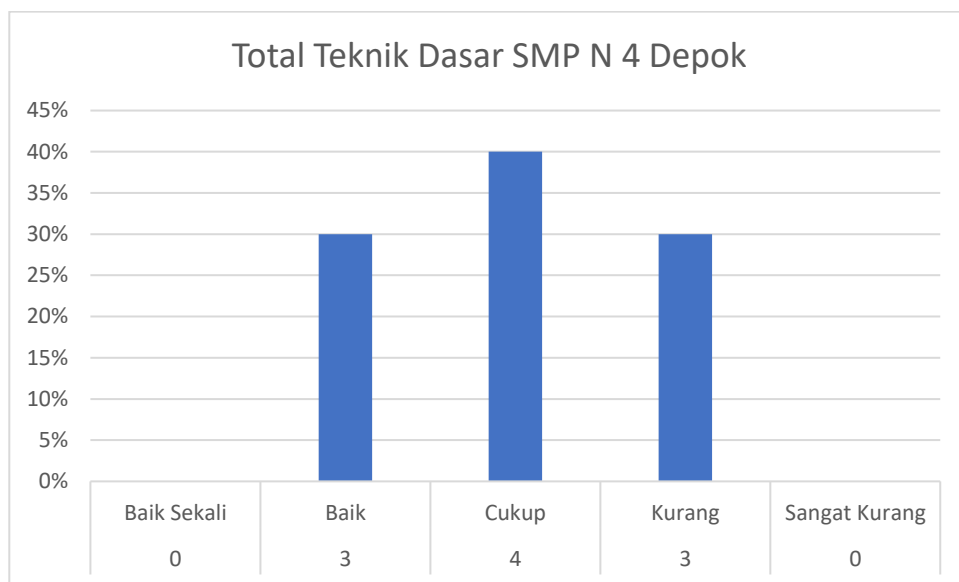


Diagram 22. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

b. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Terdiri dari 3 tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif Untuk teknik diperoleh skor minimum 116.46, skor maksimum 165.74, rata-rata 149.99, dan standar deviasi 13.48.

Tabel 24. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$170.22 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$156.74 \leq x < 170.22$	4	Baik	40%
$143.26 \leq x < 156.74$	5	Cukup	50%
$129.77 \leq x < 143.26$	0	Kurang	0%
$129.77 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 24 menunjukkan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 0 siswa (0%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

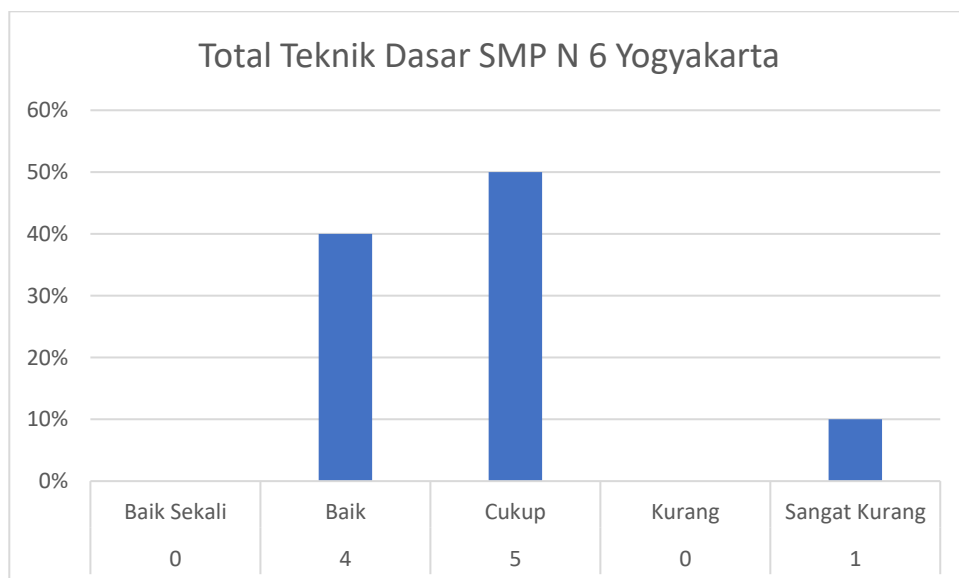


Diagram 23. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta



c. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

Teknik dasar bola basket siswa ekstrakurikuler SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta secara keseluruhan dari 3 item tes telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 102.00, skor maksimum sebesar 182.15, rata-rata 150.00, standar deviasi sebesar 17.03.

Tabel 25. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$175.557 \leq$	2	Baik Sekali	10%
$158.519 \leq x < 175.557$	4	Baik	20%
$141.481 \leq x < 158.519$	10	Cukup	50%
$124.443 \leq x < 141.481$	3	Kurang	15%
$124.443 <$	1	Sangat Kurang	5%

Berdasarkan tabel 25 menunjukkan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (20%), baik sebanyak 4 siswa (20%), cukup sebanyak 10 siswa (50%), kurang sebanyak 3 siswa (15%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

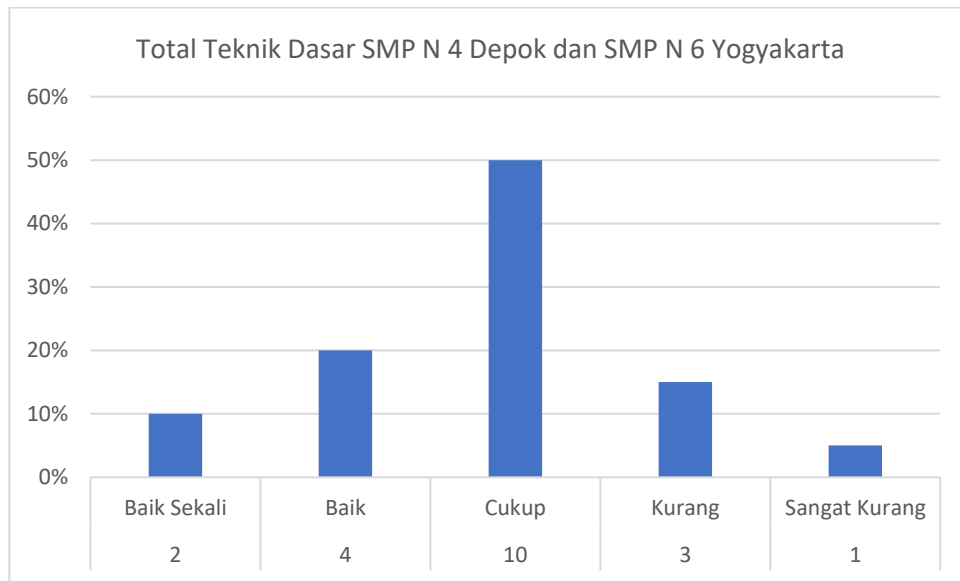


Diagram 24. Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta

5. Keseluruhan Hasil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta
  - a. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler SMP 4 Depok secara keseluruhan dari 6 item tes dan teknik dasar bola basket terdiri dari 3 tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 391.66, skor maksimum sebesar 492.80, rata-rata 499.99, standar deviasi sebesar 31.74.

Tabel 26. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$497.61 \leq$	2	Baik Sekali	20%
$465.87 \leq x < 497.61$	2	Baik	20%
$434.13 \leq x < 465.87$	3	Cukup	30%
$402.38 \leq x < 434.13$	2	Kurang	20%
$402.38 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 26 menunjukkan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok, untuk kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (20%), baik sebanyak 2 siswa (20%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

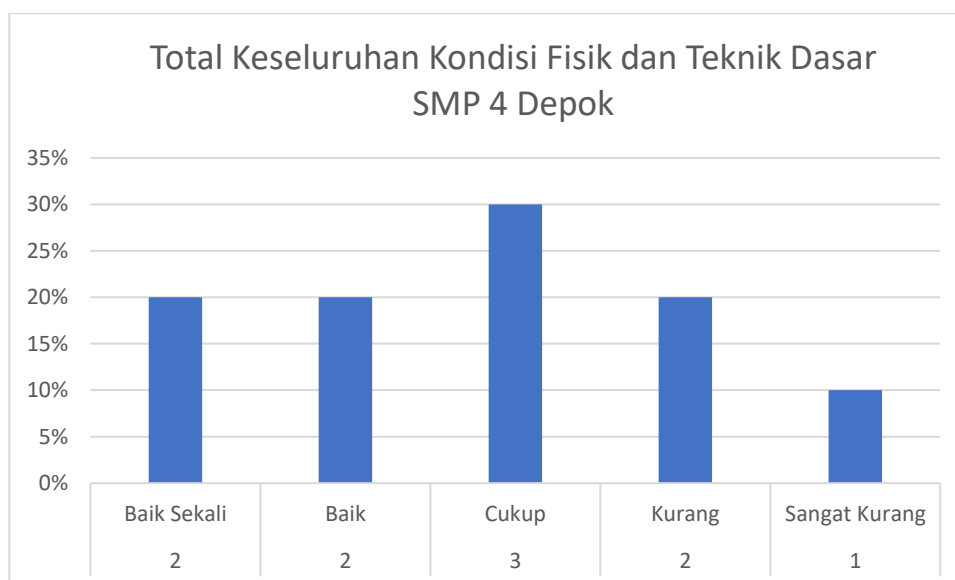


Diagram 25. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok

b. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Kondisi fisik dan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP 6 Yogyakarta secara keseluruhan dari 6 item tes dan teknik dasar bola basket terdiri dari 3 tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum

sebesar 377.69, skor maksimum sebesar 485.20, rata-rata 499.99, standar deviasi sebesar 32.17.

Tabel 27. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$498.26 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$466.10 \leq x < 498.26$	4	Baik	40%
$433.91 \leq x < 466.10$	4	Cukup	40%
$401.74 \leq x < 433.91$	1	Kurang	10%
$401.74 <$	1	Sangat Kurang	10%

Berdasarkan tabel 27 menunjukkan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

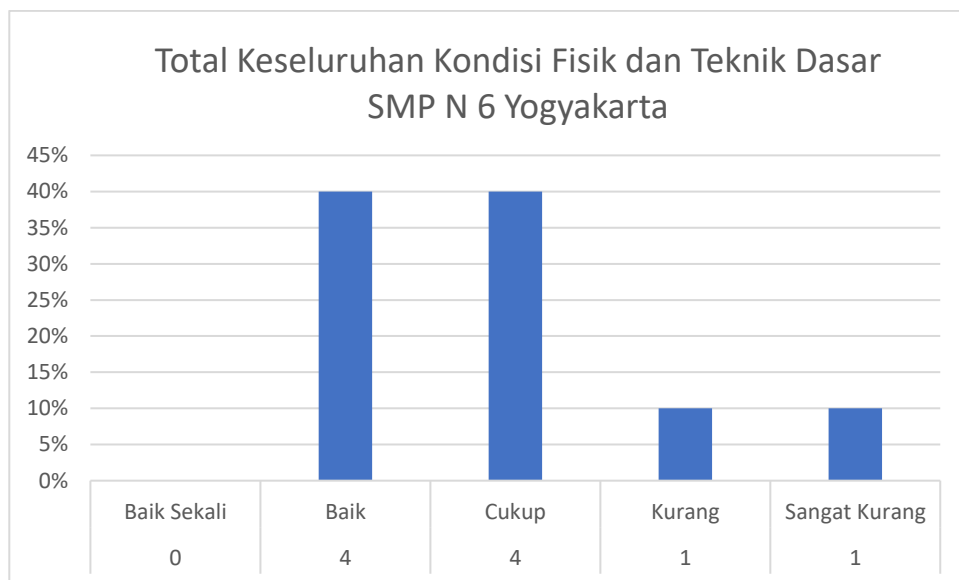


Diagram 26. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

c. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

Kondisi fisik dan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP 6 Yogyakarta secara keseluruhan dari 6 item tes dan teknik dasar bola basket terdiri dari 3 tes yang telah dilakukan di ubah dalam T-score, kemudian di jumlahkan. Hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif untuk kondisi fisik diperoleh skor minimum sebesar 578.73, skor maksimum sebesar 908.95, rata-rata 789.50, standar deviasi sebesar 94.1.4

Tabel 28. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase (%)
$930.72 \leq$	0	Baik Sekali	0%
$836.57 \leq x < 930.72$	8	Baik	40%
$742.43 \leq x < 836.57$	6	Cukup	30%
$657.28 \leq x < 742.43$	5	Kurang	25%
$657.28 <$	1	Sangat Kurang	5%

Berdasarkan tabel 28 menunjukkan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta, untuk kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 8 siswa (40%), cukup sebanyak 6 siswa (30%), kurang sebanyak 5 siswa (25%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Hasil tersebut dapat diartikan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian secara keseluruhan apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:

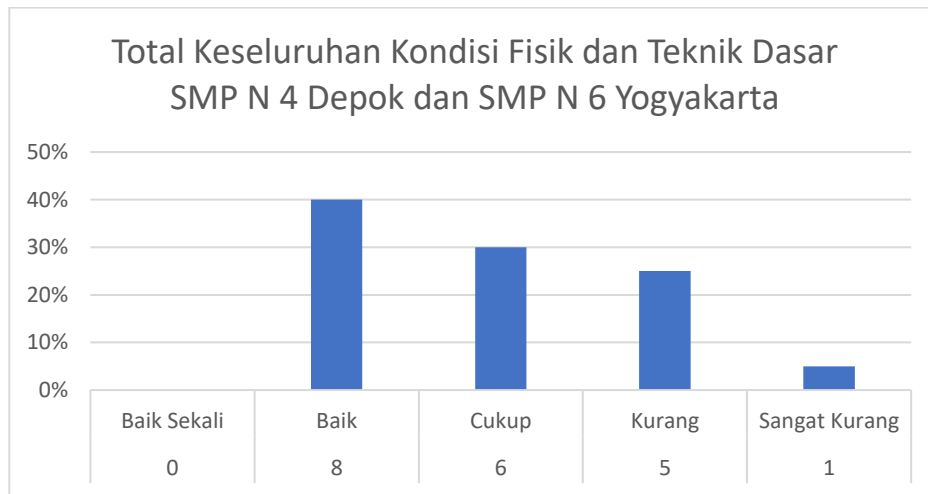


Diagram 27. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 4 Depok & SMP N 6 Yogyakarta

## B. Pembahasan

### 1. Kondisi fisik dan teknik dasar bola basket SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

Kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP 4 Depok pada ekstrakurikuler bola basket putra di deskripsikan berdasarkan 6 item tes untuk kondisi fisik dan 3 item tes untuk teknik dasar, diperoleh hasil data yang berbeda karena setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan tes tersebut. Hasil tes kondisi fisik siswa SMP N 4 Depok berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 2 siswa (20%), kurang sebanyak 4 siswa (40%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%) siswa. Sedangkan, untuk tes teknik dasar bola basket berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 3 siswa (30%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 3 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Total keseluruhan kondisi fisik dan teknik SMP N 4 Depok berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (20%),

baik sebanyak 2 siswa (20%), cukup sebanyak 3 siswa (30%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%).

Kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra di deskripsikan berdasarkan 6 item tes untuk kondisi fisik dan 3 item tes untuk teknik dasar, diperoleh hasil data yang berbeda karena setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan tes tersebut. Hasil tes kondisi fisik siswa SMP N 6 Yogyakarta berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (10%), baik sebanyak 1 siswa (10%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 2 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Sedangkan, untuk tes teknik dasar bola basket berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 5 siswa (50%), kurang sebanyak 0 siswa (0%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%). Total keseluruhan kondisi fisik dan teknik SMP N 6 Yogyakarta berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 4 siswa (40%), cukup sebanyak 4 siswa (40%), kurang sebanyak 1 siswa (10%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (10%).

Hasil penelitian yang didapatkan baik dari SMP N 4 Depok maupun SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar siswa masuk dalam kategori cukup. Kategori cukup tersebut menunjukkan bahwa baik dari SMP N 4 Depok maupun SMP N 6 Yogyakarta masih sama-sama membutuhkan peningkatan yang lebih baik dari segi kondisi fisik maupun teknik dasar bola basket. Hasil yang didapatkan berdasarkan hasil pengamatan oleh pengamat salah satunya disebabkan oleh faktor latihan siswa ekstrakurikuler basket di kedua sekolah tersebut yang kurang baik dari segi kualitas

maupun kuantitas latihannya (SMP N 4 Depok 1x latihan dalam seminggu, SMP N 6 Yogyakarta 2x latihan dalam seminggu). Latihan merupakan faktor yang penting dan berpengaruh pada kondisi fisik dan teknik dasar yang sesuai dengan pernyataan menurut Langga, & Supriyadi, (2017: 92) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Sehingga, penting bagi pelatih maupun seorang pemain benar-benar memperhatikan latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan.

Kualitas latihan menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis serta dapat mencapai tujuan prestasi yang diinginkan (Anwar, 2013: 601). Namun, pada kenyataannya di kedua sekolah yang diteliti masih belum memaksimalkan atau mengaplikasikan latihan dengan kualitas khususnya kuantitas latihan yang tepat. Selain itu, faktor yang menunjang hasil penelitian masuk dalam kategori cukup juga disebabkan oleh pola hidup siswa yang belum sehat, seperti sering mengonsumsi makanan-makanan berminyak, minum-minuman botol atau kaleng, makan-makanan pedas, dan sebagainya yang menyebabkan kondisi fisiknya belum maksimal serta, dapat menunjang kemampuan teknik dasarnya tidak maksimal.



Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi (Wibowo, Hidayatullah, & Kiyatno, 2017: 11). Sehingga, dengan pernyataan tersebut sarana dan prasarana merupakan hal yang penting diusahakan oleh pelatih serta, diadakan oleh pihak sekolah. Namun, berdasarkan hasil observasi yang didapat sarana dan prasarana khususnya untuk pelaksanaan tes tidak terlalu luas (sempit) sehingga, menyebabkan pada saat latihan maupun pengambilan data siswa ekstrakurikuler khususnya di SMP N 4 Depok tidak maksimal baik dalam melaksanakan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik maupun teknik dasar bola basket. Contoh lainnya terkait dengan prasarana atau tempat tes melempar (*passing*) yang kurang menunjang di kedua sekolah karena sasaran lemparan merupakan tembok, dimana kedua sekolah tidak memiliki banyak tempat yang bisa dijadikan sasaran karena wilayah sekolah yang memiliki jarak bangunan terlalu rapat dan lahan yang sempit. Serta, ring yang ada pada SMP N 6 Yogyakarta tidak terdapat kotak yang berada di ring basket, sehingga membuat siswa lebih sulit untuk memasukkan bola ke ring (kesulitan menguasai teknik *shooting*).

Upaya yang memungkinkan dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada yaitu dengan meningkatkan kreativitas dan inovatifnya seorang pelatih dalam memberikan latihan baik latihan untuk kondifi fisik maupun latihan teknik dasar dalam bola basket, kedua sekolah juga harus lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler khususnya bolabasket dengan menyediakan sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola basket yang menunjang, serta untuk meningkatkan kualitas

latihan dari siswa ekstrakurikuler dapat menambah kuantitas latihan yang semula latihan hanya seminggu sekali bisa ditambah menjadi seminggu dua kali atau lebih supaya sehingga kondisi fisik dan teknik dasar bolabasket di SMP N 4 Depok dan SMP 6 Yogyakarta dapat meningkat dan masuk dalam kategori yang lebih baik lagi.

## 2. Kondisi fisik dan teknik dasar bola basket SMP N 4 Depok dengan SMP N 6 Yogyakarta

Hasil tes kondisi fisik siswa SMP N 4 Yogyakarta dan SMP N 6 Yogyakarta berada dalam kategori baik dengan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 8 siswa (40%), cukup sebanyak 5 siswa (25%), kurang sebanyak 6 siswa (30%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Sedangkan untuk tes teknik dasar bola basket berada dalam kategori cukup dengan kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (20%), baik sebanyak 4 siswa (20%), cukup sebanyak 10 siswa (50%), kurang sebanyak 3 siswa (15%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Total keseluruhan kondisi fisik dan teknik SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta berada dalam kategori baik dengan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 8 siswa (40%), cukup sebanyak 6 siswa (30%), kurang sebanyak 5 siswa (25%), sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%).

Hasil penelitian yang berkategori sangat baik, baik, dan cukup didapatkan sesuai dengan berdasarkan pengamatan peneliti bahwa beberapa siswa ekstrakurikuler dari kedua sekolah berlatih dengan cukup baik dan disiplin meskipun latihan masih belum dibuat dengan kuantitas serta kualitas yang maksimal. Beberapa siswa juga tidak hanya latihan pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler saja, tetapi mereka melakukan latihan di luar jam latihan yang

diselenggarakan oleh club, sehingga dengan bertambahnya intensitas latihan dari beberapa siswa menunjang meningkatkan kondifi fisik dan keterampilan teknik dasar bermain bola basket disekolahnya. Sedangkan, siswa yang mempunyai keterampilan kurang dan kurang sekali, sesuai pengamatan peneliti beberapa siswa juga mempunyai minat dan antusias terhadap bola basket yang tinggi, akan tetapi bakat dan kemampuan dalam berlatih masih kurang. Dengan demikian, siswa tersebut hanya semangat dalam mengikuti kegiatan latihan, akan tetapi kemampuannya masih perlu ditingkatkan lebih baik lagi (belum memiliki *skill* yang mumpuni). Serta, disebabkan oleh pola hidup siswa dan sarana prasarana latihan yang belum maksimal disediakan oleh pihak disekolah seperti minimnya bola, *cones*, *stopwatch*, *billboard*, dan alat tes fisik maupun teknik lainnya.

Permasalahan yang ada tentunya dapat diatasi jika pihak sekolah dan pelatih ekstrakurikuler pada masing-masing sekolah dapat bekerjasama dengan baik karena pelatih mempunyai peranan penting dalam kegiatan latihan, seorang pelatih tidak hanya mampu menguasai materi saja melainkan juga harus mampu memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Latihan tergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola latihan. Kemudian, sarana dan prasarana bola basket juga sangat dibutuhkan atau diperlukan dalam kegiatan latihan karena tanpa adanya sarana dan prasarana kegiatan yang menunjang maka latihan tidak akan berjalan dengan berkualitas dan maksimal.

### **C. Keterbatasan Masalah**

Adapun peneliti menyadari dalam penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki keterbatasan. Beberapa keterbatasan dari penelitian ini yaitu:

1. Pada saat pengambilan data penelitian, kebanyakan siswa di dalam melakukan tes tidak bersungguh-sungguh dikarenakan dalam tes ada siswa yang sedang melakukan diganggu oleh teman yang tidak ikut tes. Walaupun demikian peneliti tetap meminta tolong kepada siswa agar dalam melakukan tes ini bersungguh-sungguh.
2. Dalam pengambilan data shooting, ring yang digunakan tidak ada kotak yang berada di ring basket, sehingga membuat siswa sulit untuk memasukkan bola ke ring. Kendati demikian peneliti menyuruh siswa untuk berusaha dan menempatkan bola berada di posisi yang tepat agar bola itu masuk.
3. Terkait dengan perlengkapan tes melempar (passing) yaitu terletak pada tembok yang dijadikan sasaran lemparan, di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta karena tidak banyak tempat yang bisa dijadikan sasaran karena wilayah sekolah jarak bangunan terlalu rapat dan lahan yang sempit. Kendati demikian peneliti tetap berusaha melaksanakan tes tersebut dengan tempat seadanya namun tidak melupakan ketentuan-ketentuan dalam melaksanakan tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan tingkat kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra, sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok sebagian besar masuk dalam kategori kurang, kemudian untuk dapat tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup.
2. Tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 4 Depok sebagian besar masuk dalam kategori cukup, kemudian untuk tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

#### **B. Implikasi**

Adapun peneliti menyadari dalam penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki keterbatasan. Beberapa keterbatasan dari penelitian ini yaitu:

1. Pada saat pengambilan data penelitian, kebanyakan siswa di dalam melakukan tes tidak bersungguh-sungguh dikarenakan dalam tes ada siswa yang sedang melakukan diganggu oleh teman yang tidak ikut tes. Walaupun demikian peneliti tetap meminta tolong kepada siswa agar dalam melakukan tes ini bersungguh-sungguh.

2. Dalam pengambilan data *shooting*, ring yang digunakan tidak ada kotak yang berada di ring basket, sehingga membuat siswa sulit untuk memasukkan bola ke ring. Kendati demikian peneliti menyuruh siswa untuk berusaha dan menempatkan bola berada di posisi yang tepat agar bola itu masuk.
3. Terkait dengan perlengkapan tes melempar (*passing*) yaitu terletak pada tembok yang dijadikan sasaran lemparan, di SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta karena tidak banyak tempat yang bisa dijadikan sasaran karena wilayah sekolah jarak bangunan terlalu rapat dan lahan yang sempit. Kendati demikian peneliti tetap berusaha melaksanakan tes tersebut dengan tempat seadanya namun tidak melupakan ketentuan-ketentuan dalam melaksanakan tes.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Perlunya perhatian dari sekolah terkait dengan olahraga meliputi fasilitas yang disediakan agar siswa dapat berprestasi di bidang non akademik.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler basket yang memiliki kondisi fisik dan teknik dasar cenderung kurang baik ada baiknya siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri dalam bermain bola basket dan diperlukan tambahan jam latihan supaya siswa bisa menambah wawasan yang lebih luas terkait dengan bolabasket lebih-lebih bisa menjadikan siswa terampil hal kondisi fisik dan teknik dasar dalam bermain bolabasket.

3. Peneliti hanya melakukan penelitian pada pemahaman kondisi fisik dan teknik dasar bola basket, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel dan variable penelitian yang lainnya, sehingga diharapkan keterlaksanaan pembelajaran dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. S. (2021). Tingkat Minat Siswa Smp Dalam Pembelajaran Daring Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 55.  
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4395>
- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ali Akbar, Saifuddin, M. (2015). Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7495-1\\_23](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7495-1_23)
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O Tudor & Haff, Gregory G, 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*, Fifth Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Endang Sepdinius, M. S. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračić, M.(2010). Physical Demands on Young Elite European Female Basketball Players With Special Reference to Speed, Agility, Explosive Strength, and Take-off Power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2970–2978.
- Faisal Ridho, A. R. (2019). Hubungan Dukungan Orang Tua Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Basket Di Smp Negeri Di Kecamatan Porong. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Feby Elra Perdima, A. S. (2018). Kontruksi Battrry Test Keterampilan Bola Basket Untuk Siswa Sekolah Dasar Kota Bengkulu. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(1), 18-21.
- Herman, Vic. (2011). *Futsal. Techniqie, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport.
- Hernaeny, A. N. (2021). Pengantar Statistika 1.  
<https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181e38107>



- Humaedi, & E.W, A. S. B. S. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, VI (1), 80–94. <https://core.ac.uk/download/pdf/297185785.pdf>
- Ikhbal Elkadiowanda, Y. D. (2019). Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
- Irawadi Hendri. 2012. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Sukabina
- Irvan Maulana., F. M. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu terhadap Keterampilan Chest Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*.
- Kraus, K., Schütz, E., Taylor, W. R., & Doyscher, R. (2014). Efficacy of the functional movement screen: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000556>
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *Alacrity: Journal Of Education*, 21.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(01), 44–53. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/2469/2170>
- Mochamad Sadjoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. DEPDIBUD. Jakarta.
- Mora-Gonzalez, J., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Molina-Garcia, P., Rodriguez Ayllon, M., ... Ortega, F. B. (2019). Physical Fitness, Physical Activity, and the Executive Function in Children with Overweight and Obesity. *Journal of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.12.028>


- Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(2), 1–7
- Nosa, S., & SEPTIAN, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola.
- Nurhasan. 2014. Tes dan Pengukuran Olahraga, Bandung.
- Ransdell, L. B., & Murray, T. (2016). Functional Movement Screening. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000209>
- Richard, D. (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah. Yogyakarta: Diva Press.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP.
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Yudha Pratama Chris Sandy. 2016. Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 4-No. 2: 157
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 168–170. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1199/UN34.16/PT.01.04/2023 22 Mei 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Bapak Sudaryanto, M.Pd**  
**Kepala Sekolah SMP 4 Depok**


**Jl. Babarsari, Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa  
Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Novi Octaviasari
NIM	: 19602244004
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP 4 DEPOK DAN SMP 6 YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
Waktu Penelitian	: 30 Mei - 30 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Mahasiswaan dan Alumni,  
**Dr. Guntur, M.Pd.**  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Cokombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1219/UN34.16/PT.01.04/2023

24 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMPN 6 Yogyakarta  
Jl. R.W. Monginsidi No.1, Cokrodinigratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Novi Octaviasari  
NIM : 19602244004  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SISWA SMP 4 DEPOK DAN SMP 6  
YOGYAKARTA PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA  
Waktu Penelitian : 30 Mei - 30 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Mahasiswaan dan Alumni,  
  
Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Instrumen Tes

#### FORMULIR TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET

##### I. DATA PRIBADI

Nama :  
Tempat/Tanggal Lahir (Umur) :  
Alamat :  
Jenis Kelamin :  
Tinggi Badan :  
Berat Badan :  
No. HP :

##### II. HASIL KONDISI FISIK

No.	Komponen	Teknik Pengukuran (Test)	Skor	Kategori	Ket/Paraf
1.	Kelentukan	Sit and Reach	.....cm		
2.	Kecepatan	Lari 30 Meter	.....dtk		
3.	Kelincahan	T-Test	.....dtk		
4.	Kekuatan	Push Up (30 detik) Sit Up (30 detik)	.....kali .....kali		
5.	Daya Tahan	Bleep Test			

### III. HASIL TEKNIK DASAR BOLA BASKET

No.	Komponen	Teknik Pengukuran (Test)	Skor	Kategori	Ket/Paraf
1.	Dribbling	Zig-zag dribbling	.....dtk		
2.	Passing	Wall bound /Passing ke tembok (15 detik)	.....kali		
3.	Shooting	Underring basket (1 menit)	.....kali		

Yogyakarta, 2023



#### Lampiran 4. Hasil Data Tes Fisik

### FORMULIR TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET

#### I. DATA PRIBADI

Nama : Amir Adli Cahyadi  
Tempat/Tanggal Lahir (Umur) : Yogyakarta, 12 Juli 2008  
Alamat : Jl. Sanggrahan No. 588  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tinggi Badan : 167 cm  
Berat Badan : 42 kg  
No. HP : 085786718090

#### II. HASIL KONDISI FISIK

No.	Komponen	Teknik Pengukuran (Test)	Skor	Kategori	Ket/Paraf
1.	Kelentukan	Sit and Reach	31. cm		
2.	Kecepatan	Lari 30 Meter	4.96 detik		
3.	Kelincahan	T-Test	12.93 detik		
4.	Kekuatan	Push Up (30 detik)	16. kali		
		Sit Up (30 detik)	24. kali		
5.	Daya Tahan	Bleep Test	20.8		

Lampiran 5. Hasil Data Teknik

III. HASIL TEKNIK DASAR BOLA BASKET

No.	Komponen	Teknik Pengukuran (Test)	Skor	Kategori	Ket/Paraf
1.	Dribbling	Zig-zag dribbling	10, 20dk		
2.	Passing	Wall bound /Passing ke tembok (15 detik)	10 kali		
3.	Shooting	Underring basket (1 menit)	5 kali		

Yogyakarta, 29 Mei 2023

Lampiran 6. Deskriptif Statistik SMP N 4 Depok

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dribble	10	11.75	15.31	13.2340	1.11780
Passing	10	20	24	21.30	1.252
Shooting	10	8	18	13.30	3.945
Sitnreach	10	15	20	17.20	1.932
Run30m	10	4.37	5.56	4.7210	.32275
ttes	10	9.50	12.37	11.0060	1.03278
Pushup	10	13	24	19.40	4.088
Situp	10	20	36	25.40	4.671
Bleptes	10	24.40	43.30	34.9200	5.70435
Valid N (listwise)	10				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totalt_fisik	10	258.07	345.55	299.9990	28.55766
Valid N (listwise)	10				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totalt_teknik	10	131.27	170.48	149.9970	15.00167
Valid N (listwise)	10				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tot_SMP4	10	391.66	492.80	449.9960	31.74133
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 7. Deskriptif Statistik SMP N 6 Yogyakarta

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dribbling	10	11.41	14.92	12.8290	.95809
Passing	10	13	24	19.30	3.057
Shooting	10	3	17	10.40	4.351
Sitnreach	10	15	20	17.40	1.430
lari30m	10	4.07	5.59	4.7640	.43584
ttes	10	10.65	12.85	11.6150	.79613
Pushup	10	5	19	12.00	4.853
Situp	10	14	34	20.80	6.713
Bleepptes	10	20.40	47.10	32.9800	10.66175
Valid N (listwise)	10				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totalteknik	10	116.46	165.74	149.9990	13.48315
Totalfisik	10	261.23	341.51	299.9990	25.31835
Valid N (listwise)	10				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tot_SMP6	10	377.69	485.20	449.9980	32.17327
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 8. Deskriptif Statistik SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dribbling	20	11	15	13.03	1.034
Passing	20	13	24	20.30	2.494
Shooting	20	3	18	11.85	4.307
Sitnreach	20	28	40	31.15	2.681
lari30m	20	4	6	4.74	.374
ttes	20	10	13	11.31	.950
Pushup	20	5	24	15.70	5.787
Situp	20	14	36	23.10	6.103
Bleptes	20	20	47	33.95	8.381
Valid N (listwise)	20				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totteknik	20	102.00	182.15	150.0020	17.03819
Valid N (listwise)	20				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totfisik	20	470	753	639.50	86.797
Valid N (listwise)	20				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Totalkeseluruhan	20	571.58	915.34	789.5010	97.15769
Valid N (listwise)	20				

Lampiran 9. Data Excel SMP N 4 Depok dan SMP N 6 Yogyakarta

SMP 4 DEPOK																			
Nama	dkk	dkkm	psng	psng	sdng	sdng	stsrach	stsrach	sa / shsra	dk/ks	kg/ks	lg/ks	psng	psng	stg	stg	stg	T. lain	L. lain
CHARITO	12,80	39,5	21	47,6	11	44,17	20	64,49	4,68	48,73	12,37	63,21	24	62,25	25	49,14	29,9	58,73	436,62 58,45
ORIANA	13,78	54,88	20	39,63	9	38,1	38	54,54	4,79	52,14	16,49	45	54	36,79	28	38,44	24,4	31,36	391,66 31,62
RAFA	14,58	58,45	21	47,6	18	61,95	15	38,61	4,65	47,8	11,74	57,31	23	58,81	30	59,85	40,8	60,31	493,48 62,75
BARRAQ	12,44	42,9	24	31,57	14	31,77	19	59,52	4,47	42,22	12,57	46,79	25	38,81	25	49,14	38,5	36,28	451,8 43,48
YUHS	11,75	36,72	21	47,6	17	59,58	17	46,96	4,75	50,9	10,76	47,62	19	49,82	25	49,14	33,1	46,98	436,32 45,69
MARESA	15,31	48,57	21	47,6	10	54,31	18	43,79	4,63	47,18	9,5	35,42	25	39,24	24	47	42,3	64,89	487,8 49,32
ATHALA	11,75	54,62	23	63,58	8	36,57	16	43,79	4,37	35,12	10	40,26	22	36,36	25	49,14	31	43,13	435,57 42,62
ANGGARA	12,47	43,77	21	47,6	16	56,84	15	38,61	4,75	50,9	11,99	51,78	22	36,36	34	72,69	33,9	48,21	466,16 55,09
MYEL	12,72	45,4	21	47,6	17	59,58	18	43,79	4,54	45,02	12,82	58,82	22	34,34	14	47	35,6	47,89	430,03 43,72
TRALI	13,88	55,78	20	39,63	8	36,57	20	64,49	5,56	76	9,87	39	59	48,82	28	38,44	30,6	42,43	441,34 47,27

Nama	dkk	dkkm	psng	psng	sdng	sdng	T. lain	L. lain
CHARITO	12,80	39,5	21	47,6	11	44,17	131,27	37,52
ORIANA	13,78	54,88	20	39,63	9	38,1	133,59	38,36
RAFA	14,58	58,45	21	47,6	18	61,95	187,87	63,88
BARRAQ	12,44	42,9	24	31,57	14	31,77	186,34	60,83
YUHS	11,75	36,72	21	47,6	17	59,58	143,7	46,83
MARESA	15,31	48,57	21	47,6	10	54,31	170,48	63,89
ATHALA	11,75	54,62	23	63,58	8	36,57	154,77	52,58
ANGGARA	12,47	43,77	21	47,6	16	56,84	147,61	48,41
MYEL	12,72	45,4	21	47,6	17	59,58	152,38	51,59
TRALI	13,88	55,78	20	39,63	8	36,57	131,36	37,88

Nama	stsrach	stsrach	sa / shsra	dk/ks	kg/ks	lg/ks	psng	psng	stg	stg	stg	T. lain	L. lain
CHARITO	20	64,49	4,68	48,73	12,37	63,21	24	62,25	25	49,14	29,9	58,73	345,55 45,93
ORIANA	18	54,54	4,79	52,14	16,49	45	54	36,79	28	38,44	24,4	31,36	258,07 35,32
RAFA	15	38,61	4,65	47,8	11,74	57,31	23	58,81	30	59,85	40,8	60,31	322,49 57,88
BARRAQ	19	59,52	4,47	42,22	12,57	46,79	25	38,81	25	49,14	38,5	36,28	324,56 39,30
YUHS	17	46,96	4,75	50,9	10,76	47,62	19	49,82	25	49,14	33,1	46,98	182,62 47,42
MARESA	16	43,79	4,63	47,18	9,5	35,42	25	39,24	24	47	42,3	64,89	177,32 42,96
ATHALA	16	43,79	4,37	35,12	10,00	40,26	22	36,36	25	49,14	31,0	43,13	271,4 40,19
ANGGARA	15	38,61	4,75	50,9	11,99	51,78	22	36,36	36	72,69	33,9	48,21	268,53 56,50
MYEL	16	43,79	4,54	45,02	12,82	58,82	22	34,34	24	47	35,6	47,89	177,65 43,17
TRALI	20	64,49	5,56	76	9,87	39	59	48,82	28	38,44	30,6	42,43	189,38 53,28

SMP N 6 YOGYAKARTA																				
Nama	Diklat	sdng	psng	psng	sdng	sdng	stsrach	stsrach	Lai 30s	ra/ks	kg/ks	lg/ks	psng	psng	stg	stg	stg	stg	Total Keahlian	L. lain
AMRI	14,82	71,82	18	39,2	5	37,59	17	47,2	4,58	45,52	12,69	63,5	18	58,24	34	66,66	20,8	58,58	471,31 56,58	
KAMAL	11,22	54,08	13	28,39	5	32,89	17	47,2	5,15	38,68	30,94	45,52	5	35,58	24	39,87	20,4	38,2	377,69 27,53	
VINO	12,88	51,58	20	52,29	11	55,88	17	47,2	4,97	54,73	12,85	66,51	8	41,76	23	53,28	21,2	38,85	461,28 53,51	
NAZRI	13,24	54,29	20	52,29	9	46,78	20	65,18	4,07	34,08	11,66	58,57	19	64,42	28	45,83	47,1	61,24	472,68 57,06	
NELSON	13,28	54,85	21	58,83	8	44,48	28	54,2	5,59	68,95	12,71	57,47	14	54,12	15	41,36	26	41,46	477,67 58,59	
AZSHO	12,12	42,8	20	52,29	11	55,88	16	40,21	4,97	54,73	11,86	52,96	18	45,68	16	42,85	34,7	51,61	438,1 46,63	
SULTAN	13,41	35,19	24	65,38	17	65,17	15	33,21	4,56	40,73	10,9	45,01	15	50,14	19	47,32	45,8	62,82	446,32 48,83	
FAZL	12,1	43,43	20	52,29	11	51,38	18	54,2	4,67	47,84	33,77	39,39	5	35,58	20	48,81	30,6	47,77	420,69 40,89	
ADMA	12,72	48,86	18	45,75	10	49,88	20	68,18	4,84	31,74	11,63	58,19	12	50	31	65,19	39,6	56,21	485,2 60,94	
FARRAS	12,19	43,33	20	52,29	15	60,57	17	47,2	4,44	43,03	30,65	37,88	16	58,24	18	45,83	43,6	55,96	448,33 49,48	

Nama	Diklat	sdng	psng	psng	sdng	sdng	Total Teknik	L. lain
AMRI	14,82	71,82	18	39,2	5	37,59	348,81 48,87	
KAMAL	11,22	54,08	13	28,39	5	32,89	216,46 25,15	
VINO	12,88	51,58	20	52,29	11	55,88	298,85 57,31	
NAZRI	13,24	54,29	20	52,29	9	46,78	253,36 52,49	
NELSON	13,28	54,85	21	58,83	8	44,48	298,53 54,83	
AZSHO	12,12	42,8	20	52,29	11	55,88	258,87 56,85	
SULTAN	13,41	35,19	24	65,38	17	65,17	265,74 62,87	
FAZL	12,1	43,43	20	52,29	11	51,38	147,1 47,85	
ADMA	12,72	48,86	18	45,75	10	49,88	343,69 45,31	
FARRAS	12,19	43,33	20	52,29	15	60,57	258,19 54,59	

Nama	Stsrach	stsrach	Lai 30s	ra/ks	kg/ks	lg/ks	psng	psng	stg	stg	stg	stg	Total Teknik	L. lain
AMRI	17	47,2 4,96	45,52 12,69	63,5	16	58,24	34	66,66 20,8	58,58	322,5 58,89				
KAMAL	17	47,2 5,15	38,68 30,94	45,52	5	35,58	14	39,87 20,4	38,2	161,28 34,69				
VINO	17	47,2 4,97	54,73 12,85	66,51	8	41,76	23	53,28 21,2	38,85	303,43 50,57				
NAZRI	19	47,19 4,07	34,08 11,66	58,57	19	64,42	18	45,83 47,1	61,24	219,33 37,64				
NELSON	18	54,2 5,59	68,95 12,71	57,47	14	54,12	15	41,36 26,0	41,46	219,55 57,72				
AZSHO	16	40,21 4,97	54,73 11,86	52,96	18	45,68	16	42,85 34,7	51,61	208,19 45,25				
SULTAN	15	33,21 4,56	40,73 10,9	45,01	15	50,14	19	47,32 45,8	62,82	280,88 42,19				
FAZL	16	54,2 4,67	47,84 33,77	39,39	5	35,58	20	48,81 30,6	47,77	275,58 29,53				
ADMA	20	68,18 4,84	31,74 11,63	58,19	12	50	31	65,19 39,6	56,21	341,51 66,40				
FARRAS	17	47,2 4,44	43,03 30,65	37,88	16	58,24	18	45,83 43,6	55,96	262,14 46,90				

### Lampiran 10. Data Excel Keseluruhan

Passing	t_Passing	Shooting	t_Shooting	Dribbling	t_Dribbling	Stretch	t_Stretch	Post-UP	t_Postup	Se up	t_Sup	Test	t_Tes	Blng Test	t_Respnt	Ran 30 m	t_Pan/Da	Total Keseluruhan	t_tinggalan
24	64.83	17	61.96	11.41	34.32	15	37.54	15	48.79	19	43.28	10.9	45.68	45.8	508	4.36	39.77	884.17	60.06
21	52.81	17	61.96	11.75	37.61	17	49.13	19	55.7	25	53.11	10.76	44.21	33.2	382	4.75	50.2	786.73	49.71
21	52.81	11	48.03	12.06	40.61	20	66.52	24	64.34	25	53.11	12.37	61.15	39.9	449	4.68	48.33	883.9	60.03
20	48.8	13	52.67	12.12	41.19	16	43.33	16	40.15	16	38.37	11.85	55.68	34.7	397	4.97	56.08	773.27	48.28
20	48.8	15	57.31	12.19	41.86	17	49.13	16	50.52	18	41.64	10.65	43.05	43.6	486	4.46	42.44	860.75	57.57
20	48.8	11	48.03	12.2	41.96	18	54.93	5	31.51	20	44.92	10.77	44.31	30.6	356	4.67	48.06	718.52	42.46
24	64.83	14	54.99	12.44	44.28	19	60.72	23	62.62	25	53.11	12.12	56.52	38.5	435	4.47	42.71	876.78	59.27
21	52.81	16	59.63	12.47	44.57	15	37.54	22	60.89	16	71.14	11.19	48.71	33.9	389	4.75	50.2	814.51	52.66
21	52.81	17	61.96	12.72	46.99	16	43.33	13	45.33	24	51.47	12.02	57.47	53.6	386	4.56	45.12	790.48	50.1
18	40.78	10	49.71	12.72	46.99	20	66.52	12	43.61	31	62.94	11.63	53.36	39.6	446	4.84	52.61	858.52	57.33
20	48.8	13	52.67	12.98	49.5	17	49.13	8	36.69	23	49.84	12.85	66.2	21.2	262	4.97	56.08	670.91	37.4
13	20.73	3	29.45	13.22	51.82	17	49.13	5	31.51	14	35.09	10.94	46.1	20.4	254	5.15	60.9	578.73	27.61
20	48.8	9	43.38	13.24	52.02	19	60.72	19	55.7	18	41.64	11.66	53.68	47.1	521	4.07	32.01	908.95	62.69
22	56.82	8	41.06	13.29	52.5	15	37.54	14	47.06	15	36.73	12.21	59.47	26	310	5.59	72.67	713.85	41.96
23	60.83	8	41.06	13.75	56.95	16	43.33	22	60.89	25	53.11	10	36.21	31	360	4.37	40.04	752.42	46.06
20	48.8	9	43.38	13.78	57.24	18	54.93	14	47.06	20	44.92	10.48	41.37	24.4	294	4.79	53.27	682.97	38.68
20	48.8	8	41.06	13.88	58.2	20	66.52	19	55.7	20	44.92	9.87	34.84	30.6	356	5.56	71.86	777.9	48.77
21	52.81	18	64.28	14.18	61.3	15	37.54	23	62.62	30	61.31	11.74	54.52	40.8	458	4.65	47.53	899.71	61.71
16	32.76	5	34.1	14.92	68.26	17	49.13	16	50.52	14	67.86	12.69	64.52	20.8	258	4.56	45.12	670.27	37.34
21	52.81	15	57.31	15.31	72.03	16	43.33	15	48.79	24	51.47	9.5	30.95	43.3	483	4.63	46.99	886.68	60.32

Lampiran 11. Dokumentasi

