

## SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 1 WELAHAN

**Himam Azwar**

Email : [azwarhimam@gmail.com](mailto:azwarhimam@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstrak**

Himam Azwar “Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Welahan”, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2021. Beberapa kelemahan kemampuan teknik dasar bola basket yang disebabkan tingkat kondisi fisik yang masih kurang dan belum optimalnya prestasi maupun belum diketahuinya tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan. Peneliti melakukan penelitian ini dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan tahun 2020-2021. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif, penelitian yang menjelaskan gambaran tentang hasil penelitian yang mendetail dengan menyeluruh. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling*, seluruh populasi yang akan diuji. Instrumen penelitian setiap item tesnya, Keseimbangan atau *Balance* menggunakan Tes berdiri satu kaki (*Stork Stand*), Kelincahan atau *Agility* menggunakan *Illinois Agility Run Test*, Daya Ledak atau *Power* menggunakan Tes *Vertical Jump*, Daya Tahan atau *Endurance* menggunakan Tes *Multistage*, Koordinasi atau *Coordination* menggunakan Tes lempar Tangkap dengan Target, Kecepatan atau *Speed* menggunakan Tes Lari 100 meter, terakhir Kekuatan atau *Strenght* menggunakan Tes *Push Up*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, tingkat kondisi fisik dalam *T-Score* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan tahun 2020-2021 adalah 6 peserta atau 18,75% kategori baik sekali, 3 peserta atau 9,375% kategori baik, 8 peserta atau 25% kategori sedang, 12 peserta atau 37,5% kategori kurang, dan 3 peserta atau 9,375% kategori kurang sekali.

**Kata kunci:** *kondisi fisik, ekstrakurikuler, bola basket.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga menurut Santoso dan Didik (2013:18) adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang menyehatkan, menyenangkan dan digemari diseluruh peserta didik diseluruh dunia. Pendidikan olahraga ialah kegiatan pendidikan yang menekankan aspek pengetahuan, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Manfaat pendidikan jasmani dan olahraga ialah untuk memenuhi kebutuhan gerak, menghilangkan rasa jenuh, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi diri, menanankan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ialah mengembangkan keahlian fisik, nilai, dan kecerdasan. Tujuan lainnya agar mengembangkan minat dalam berolahraga.

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan dalam kerangka program kurikulum pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan yang dilaksanakan pada jam diluar pembelajaran sekolah yang dilaksanakan guna mengembangkan keahlian dan kemampuan dalam cabang tertentu. Pengembangan dalam ekstrakurikuler olahraga salah satunya ialah bola basket. Menurut Mikanda Rahmani (2014:50) bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. cara bermain saling memperebutkan bola dan memasukkan bola ke ring. Olahraga bola basket populer disemua kalangan masyarakat dan sekolah. Begitu pula di SMP Negeri 1 Welahan cabang bola basket banyak diminati oleh peserta didik baik putra maupun putri.

Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tidak hanya dikenalkan tentang bola basket saja. Namun akan diberikan latihan mengenai teknik dasar, strategi bermain, peraturan permainan dan kondisi fisik dalam permainan bola basket. Dalam meningkatkan prestasi bola basket ada banyak komponen kondisi fisik yang mendukung, meliputi kecepatan, daya tahan, daya otot, kekuatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi.

Prestasi yang dihasilkan tim bola basket putra maupun putri SMP Negeri 1 Welahan sangat membanggakan. Terbukti dalam setiap mengikuti kompetisi tingkat kabupaten di Jepara mampu meraih juara 2 ataupun 3. Tetapi belum dapat masuk kompetisi tingkat provinsi. Belum optimalnya prestasi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan yang salah satu faktornya belum diketahuinya tingkat kondisi fisik. Permasalahan tersebut yang harus terungkap dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti mengadakan penelitian survei tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Welahan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif, penelitian yang menjelaskan gambaran tentang hasil penelitian yang mendetail dengan menyeluruh. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini ialah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Welahan yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket yang berjumlah 32 siswa. Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling*, seluruh populasi yang akan diuji.

Variabel penelitian tentang kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket. Komponen dan tes penelitian adalah keseimbangan menggunakan berdiri satu kaki (*Stork Stand*), Kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, Daya Ledak menggunakan *Vertical Jump*, Daya Tahan menggunakan lari *Multistage*, Koordinasi menggunakan lempar tangkap dengan target, Kecepatan menggunakan lari 100 meter, Kekuatan menggunakan *Push Up* dan tes dilaksanakan dengan menyesuaikan kriteria kondisi fisik. Saat pengambilan data, tester diwajibkan melakukan pemanasan terlebih dahulu agar menghindari dari resiko cedera, kemudian diberikan penjelasan alur dan petunjuk melakukan tes. Setiap tes dapat dilakukan sebanyak 2 kali dan akan diambil nilai yang terbaik, kecuali untuk tes daya tahan dilakukan 1 kali percobaan.

Teknik analisis data menggunakan statistik diskriptif. Dalam menganalisis data penelitian ini, data hasil pengukuran komponen kondisi fisik, diubah kedalam *T-Score*. Dengan rumus sebagai berikut :

$$T = 10 \left( \frac{x - m}{SD} \right) + 50$$

Data Inversi

$$T = 10 \left( \frac{m - x}{SD} \right) + 50$$

Data Reguler

Keterangan :

T = Nilai dari *T-Score*

m = Nilai dari rata-rata data kasar

x = Nilai dari data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Sumber ; Anas Sudijono (2007:453)

Rumus data reguler untuk menentukan data *T-Score* kelincahan dan kecepatan. Sedangkan untuk rumus data inversi untuk menentukan data *T-Score* keseimbangan, daya tahan, daya ledak, kekuatan dan koordinasi.

Setelah data dirubah sesuai dengan rumus *T-Score*, data dapat dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori. Kategori tersebut ialah baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Sedangkan untuk mengkategorikan harus menggunakan acuan 5 (lima) batasan norma, sebagai berikut :

Tabel 1. Rentang Norma Penelitian

Kriteria	Skor
$\geq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
$> \text{Mean} + 0,5 \text{ SD} - \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$> \text{Mean} - 0,5 \text{ SD} - \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$> \text{Mean} - 1,5 \text{ SD} - \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
$\leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2010:175)

Sedangkan untuk menentukan presentase data, menggunakan rumus dari Suharsimi Arikunto (1998:245-246), dibawah ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

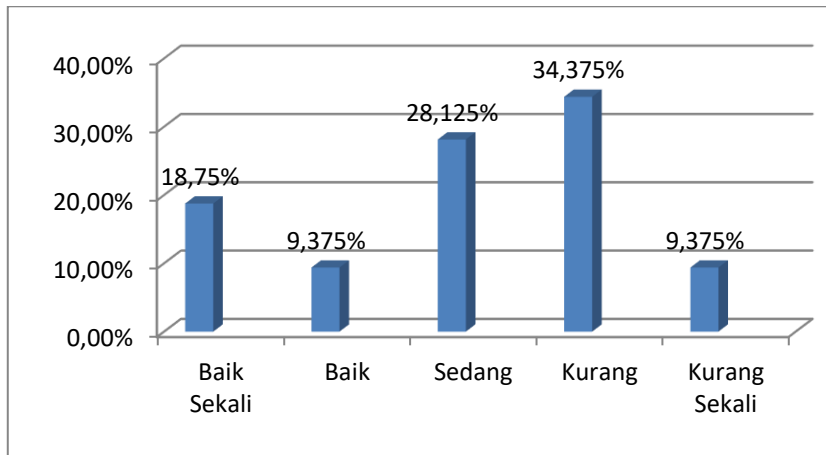
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian dari tes yang dikumpulkan. Diubah ke dalam bentuk *T-Score*, dan diperoleh data *Mean* : 349,994, skor minimal : 247,77, skor maksimal : 506,11, skor median : 330,91 skor modus : 311,914, dan standar deviasi : 47.08.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	$X \geq 420,59$	6	18,75 %
Baik	420,58 - 373,51	3	9,375 %
Sedang	373,50 - 326,43	9	28,125 %
Kurang	326,42 - 279,34	11	34,375%
Kurang Sekali	$X < 279,33$	3	9,375 %
Total		32	100 %

Jika dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 1. Histogram Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, tingkat kondisi fisik dalam *T-Score* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan tahun 2020-2021 adalah 6 peserta atau 18,75% kategori baik sekali, 3 peserta atau 9,375% kategori baik, 8 peserta atau 25% kategori sedang, 12 peserta atau 37,5% kategori kurang, dan 3 peserta atau 9,375% kategori kurang sekali.

## SIMPULAN DAN SARAN

Setelah di analisis, secara keseluruhan disimpulkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Welahan 2020-2021 masuk dalam kategori kurang yakni 34,375% dari jumlah peserta.

Adapun saran dari hasil penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih atau Pembina lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, agar dapat mengoptimalkan kondisi fisik mereka.
2. Bagi Siswa atau Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket agar lebih melakukan latihan fisik cukup ekstra serta menjaga kedisiplinan latihan dan pola makan untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama pada komponen *endurance*, *Agility*, dan *speed*.
3. Bagi Peneliti dapat lanjutan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola basket dengan menambahkan kriteria maupun variabel yang lebih mendetail dan kompleks.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. (1998). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) : Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk kesehatan dan Prestasi*. Bandung : Remaja Rosdakar.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sudijono, Anas. (2007). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : Grafindo Persada Raju.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Press.