



## Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Siswa SMPN 6 Yogyakarta pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Novi Octaviasari<sup>1\*</sup>, Tomoliyus<sup>2</sup>, Endang Rini Sukanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*Correspondence: [novioctaviasari.2023@student.uny.ac.id](mailto:novioctaviasari.2023@student.uny.ac.id)

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to determine the level of physical condition and basic techniques of students at SMP N 6 Yogyakarta in extracurricular men's basketball. The research subjects were 10 men's basketball extracurricular students at SMP N 6 Yogyakarta. The method used in this research is quantitative descriptive using survey methods. Based on the results of research on the level of physical condition and basic techniques of students at SMP N 6 Yogyakarta, namely the level of physical condition of men's basketball extracurricular students at SMP N 6 Yogyakarta in the very good category was 1 student (10%), good was 1 student (10%), fair as many as 5 students (50%), less than 2 students (20%), very less as 1 student (10%) then, the level of basic technical ability of men's basketball extracurricular students at SMP N 6 Yogyakarta in the very good category was 0 students (0%), good as many as 4 students (40%), fair as many as 5 students (50%), poor as many as 0 students (0%), very poor as many as 1 student (10%). The above results can be interpreted as saying that the level of physical condition of the men's basketball extracurricular students at SMP N 6 Yogyakarta is mostly in the adequate category, then the level of basic technical ability of the men's basketball extracurricular students at SMP N 6 Yogyakarta is mostly in the adequate category.</i></p> <p>© 2024 Universitas Pendidikan Indonesia</p>	<p><b>Article History:</b> Submitted 30 April 2024 Revised 06 August 2024 Accepted 21 August 2024 Available online 03 September 2024 Publication Date 09 September 2024</p> <hr/> <p><b>Keyword:</b> <i>Physical condition, basic techniques basketball, male extracurricular students.</i></p>

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan atau prestasi. sama halnya dengan bola basket yang saat ini sedang berkembang dan sangat populer di masyarakat. 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 (Saepulloh et al., 2021). Bola basket juga dapat dikatakan sebagai permainan sederhana yang gerakannya kompleks dan menarik, oleh karena itu diperlukan komponen kebugaran jasmani yang baik dan penunjang antropometri untuk dapat melakukan setiap gerakan dalam permainan bola tangan (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Permainan bola basket juga bisa disebut permainan kombinasi karena permainan ini dilakukan layaknya permainan basket dengan teknik gerakan *dribble*, *passing*, dan *shooting*, akan tetapi lapangan serta peraturan permainannya sama dengan cabang olahraga sepak bola (Anwar, 2013).

Bola basket memiliki tiga teknik yang harus dikuasai yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Menurut Anandika Rahanggi Wardanis & Henri Gunawan Pratama (2020) semua yang terlibat dalam cabang olahraga tersebut harus menguasai keterampilan dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* untuk bermain bola basket. Adapun teknik dasar permainan bola tangan yaitu (1) Melempar bola (*passing*) dilakukan dengan memakai satu ataupun dua tangan untuk bisa melempar bola di segala arah dan situasi pada saat di lapangan, (2) Menangkap bola (*catching*) dilakukan dengan menggenggam bola dengan jari – jari dan telapak tangan terdapat rongga atau tidak sepenuhnya bola menempel pada tangan, (3) Menggiring bola (*dribbling*) dilakukan hampir sama dengan permainan bola basket dengan memantulkan bola ke bawah secara beraturan menggunakan satu tangan ataupun bertukar tangan tanpa memegang bola, (4) Menembak (*shooting*) dilakukan untuk dapat mencetak poin dengan menembak atau melemparkan bola tepat ke arah gawang (Hasyim & Haris, 2021). Selain itu, bukan hanya kondisi teknik yang harus dikuasai namun ada komponen fisik yang diperlukan dalam melakukan permainan bola basket.

Upaya peningkatan kondisi fisik biasanya dilakukan oleh parapelatih menawarkan latihan yang mencakup beberapa aspek berhubungan dengan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (Harsono, 2015) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, kelentukan, kelincahan (*agility*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan.

Menurut pengamatan di lapangan siswa 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 kemudian, 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) (Yasir et al., 2021). Dengan adanya hal tersebut maka peneliti menyoroti dari fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta. Oleh karena itu penelitian ini meneliti tentang kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut Fraenkel dan Wallen (2019), penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menayakannya melalui angket atau wawancara untuk menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi. Sehingga 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.

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan *purpose sample* yaitu siswa SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra dengan jumlah 10 orang.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tes fisik yaitu (1) kelentukan (*sit and reach*), (2) kekuatan (*push up* dan *sit up 30 detik*), (3) kecepatan ( lari 30 m), (4) kelincahan (*t-agility test*), (5) daya tahan (*bleeptest*) kemudian, tes teknik dasar bola basket yaitu (1) dribble (*dribble zig-zag*), (2) passing (*wall bound 15 detik*), (3) shooting (*underring*).

## 3. HASIL PENELITIAN

Deskripsi data variabel deskripsi data kondisi fisik dan teknik dasar siswa 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).

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 1. 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 1 menunjukkan kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N6 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

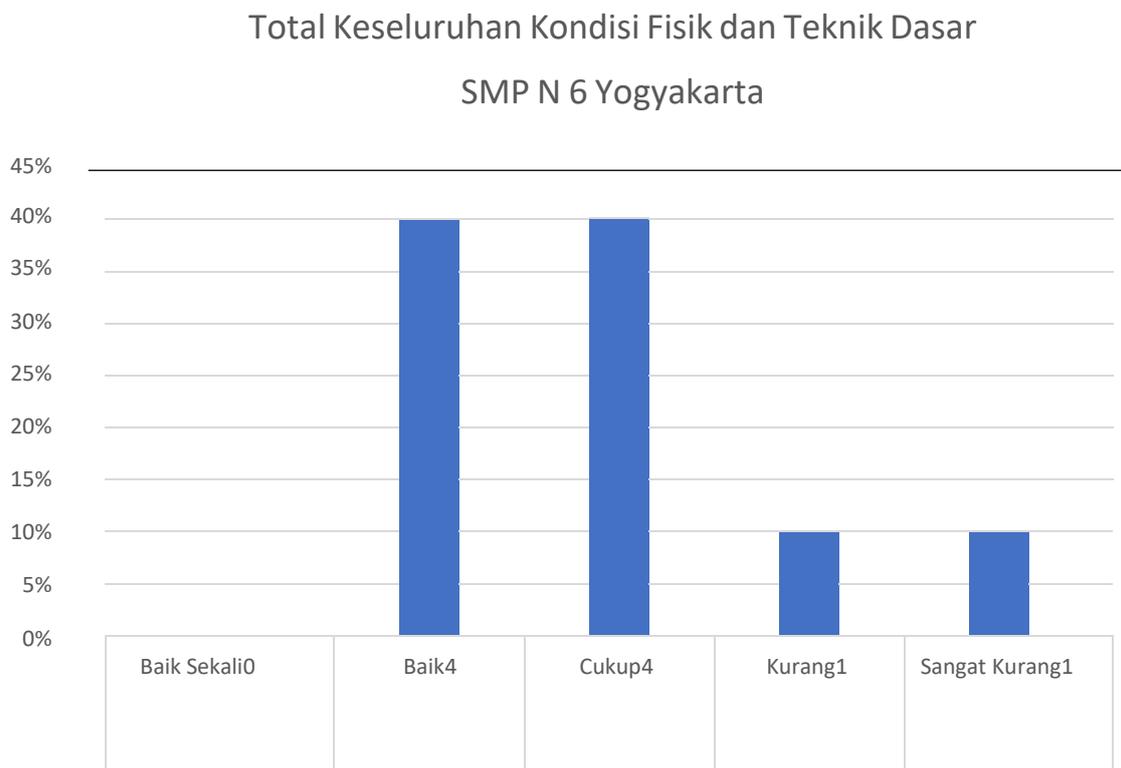


Diagram 1. Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Bola Basket SMP N 6 Yogyakarta

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar siswa masuk dalam kategori cukup. Kategori cukup tersebut menunjukkan bahwa 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 N6 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, 2016) 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 menjagakebugaran tubuh seseorang. Latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis serta dapat mencapai tujuan prestasi yang diinginkan (Khairinnisa & Daharis, 2023). 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 polahidup 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 et al., 2017). 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 di SMP N 6 Yogyakarta 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 kondisi fisik maupun latihan teknik dasar dalam bola basket (Satrio & Winarno, 2019), kedua sekolah juga harus lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola basket 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 6 Yogyakarta dapat meningkat dan masuk dalam kategori yang lebih baik lagi.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan tingkat kondisi fisik dan teknik dasar siswa SMP N 6 Yogyakarta pada ekstrakurikuler bola basket putra, yaitu tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup dan tingkat kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMP N 6 Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori cukup

## 6. CATATAN PENULIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anandika Rahanggi Wardanis, & Henri Gunawan Pratama. (2020). Keterampilan bermain tim putra bola basket smp negeri 2 trenggalek pada event sma negeri 1 durenan cup 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 32–40.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (ssb) se kabupaten demak tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2021). Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa sma kartika xx-i makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 1–7.
- Khairinnisa, K., & Daharis, D. (2023). Tingkat kebugaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola basket putri sman 1 bukit batu kab. bengkalis. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 80–93.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket smpn 18 malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.
- Nurhidayah, N., & Sukoco, P. (2015). Pengaruh model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan siswi ekstrakurikuler bola basket smpn 1 bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 66–78.
- Saepulloh, I. S., Nugroho, S., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat minat siswa smp dalam pembelajaran daring bola basket. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 54.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312.
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno. (2017). Evaluasi pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–16.
- Yasir, L., Hadiana, Y (2021). Efektivitas penerapan model pembelajaran team games tournament (tgt) terhadap teknik dasar dribbling. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 4–8.