



**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN GERAK SPESIFIK DAN  
KONDISI FISIK PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET SMA NEGERI 1 PURWODADI, SMK NEGERI  
1 PURWODADI DAN SMK PEMBANGUNAN NASIONAL  
PURWODADI**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
Afrian Hartanto  
610141379

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## **ABSTRACT**

Afrian Hartanto, 2019. Survey of Specific Motion Skill Levels and Physical Conditions in Bolabasket Extracurricular Participants in SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi and SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Semarang State University. Advisor Aris Mulyono S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Skills, Motion, Specific, Physical Condition*

Basketball players need specific basketball skills and excellent physical condition to have optimal performance. The purpose of the study was to determine the level of specific movement skills and physical conditions in the basketball extracurricular participants in SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, and SMK Pembangunan Nasional.

This type of research is quantitative descriptive survey method. The research variables are specific movement skills and physical conditions. The study population was all basketball extracurricular participants in SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi and SMK Pembangunan Nasional Vocational School in 2018/2019, as many as 80 people. The sampling technique uses total sampling. The number of samples were 80 participants. Johnson Basket Ball Test research instrument and a special physical condition test for the Morrow basketball theory test. The analysis technique uses descriptive statistics percentage.

The results showed that the specific mobility skills of basketball extracurricular participants in SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, and SMK Pembangunan Nasional were lacking. Based on the three aspects of specific movement skills, dribbling is lacking, while passing and shooting are in the good category. The physical condition of basketball extracurricular participants in students at SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, and SMK Pembangunan Nasional as a whole is lacking, specifically in aerobic endurance. The physical condition for the agility aspect is classified as very good, while the aspects of speed, flexibility, arm and leg power, and muscle power are quite good.

Conclusions of specific movement skills and physical conditions of basketball extracurricular participants in SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, and SMK Pembangunan Nasional are in the poor category. The basketball extracurricular participants need to improve their specific movement skills and physical conditions by arranging training patterns oriented to specific movement skills and physical conditions by following a regular and continuous training program. For schools it is important to provide facilities and infrastructure that are appropriate to use and meet the standards of basketball activities

## ABSTRAK

**Afrihan Hartanto**, 2019. Survei Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik dan Kondisi Fisik pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Aris Mulyono S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Keterampilan, Gerak, Spesifik, Kondisi Fisik

Pemain bolabasket membutuhkan keterampilan gerak spesifik bolabasket dan kondisi fisik yang prima untuk memiliki prestasi yang optimal. Tujuan penelitian adalah mengetahui tingkat keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, dan SMK Pembangunan Nasional.

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif metode survei. Variabel penelitian yaitu ketrampilan gerak spesifik dan kondisi fisik. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi tahun ajaran 2018/2019, sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Jumlah sampel sebanyak 80 peserta. Instrumen penelitian *Johnson Basket Ball Test* dan tes kondisi fisik khusus bolabasket *Morrow test theory*. Teknik analisis menggunakan statistik deskriptif prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterampilan gerak spesifik peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, dan SMK Pembangunan Nasional tergolong kurang. Berdasarkan ketiga aspek dari keterampilan gerak spesifik, *dribbling* kurang, sedangkan *passing* dan *shooting* dalam kategori baik. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket pada siswa di SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, dan SMK Pembangunan Nasional secara keseluruhan tergolong kurang, secara khusus pada daya tahan aerobik. Kondisi fisik untuk aspek kelincahan tergolong sangat baik, sementara aspek kecepatan, fleksibilitas, *power* lengan dan *power* tungkai, serta daya otot tergolong cukup baik.

Simpulan keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Purwodadi, SMK N 1 Purwodadi, dan SMK Pembangunan Nasional dalam kategori kurang. Peserta ekstrakurikuler bolabasket perlu untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik dengan mengatur pola pelatihan yang berorientasi pada keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik dengan mengikuti program latihan secara rutin dan berkesinambungan. Bagi sekolah penting untuk menyediakan sarana dan prasarana yang layak digunakan dan memenuhi standar kegiatan bolabasket.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Afrian Hartanto

NIM : 610141379

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik dan Kondisi Fisik pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SLTA di Purwodadi. Universitas Negeri Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2019



Yang menyatakan,

*Afrian Hartanto*  
Afrian Hartanto

NIM 610141379

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Afrian Hartanto NIM 610141379 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Judul Survei Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik dan Kondisi Fisik pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada 16 Agustus 2019

  
Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian




  
Sekretaris  
  
PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PENDIDIKAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes  
NIP. 195906031984032001

2. Drs. Tri Nur Harsono, M.Pd  
NIP. 196004291986011001

3. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197609052008121001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

“Harapan adalah yang diikuti dengan tindakan. Jika tidak, maka itu hanyalah angan.” – Ibnu Athaillah Al Iskandari

*“A man who doesn’t spend time with his family can never be a real man.” –  
Don Vito Corleone (The Godfather)*

### **Persembahan:**

1. Kedua Orang Tua yang saya cintai: Bapak Bambang Suhartono dan Ibu Endah Nur Hidayati yang selalu mendukung saya baik secara materi dan moral.
2. Adik saya Haris Prayogo yang selalu memotivasi dan mendoakan saya.
3. Calon istri tercinta.

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia untuk selalu mengucapkan syukur selama proses pembuatan penelitian. Atas kasih yang besar dari Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik dan Kondisi Fisik pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bantuan dari banyak pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan, dan dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen beserta staff Tata Usaha jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
6. Kepala Sekolah SMA N 1, Kepala Sekolah SMK N 1 dan Kepala Sekolah SMK Pembangunan Nasional Purwodadi yang telah memberikan izin penelitian di lingkungan sekolahnya.
7. Bapak Deny dan Ibu Rika selaku pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1, SMK N 1 dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama proses pengambilan data.
8. Siswa-siswa SMA N 1, SMK N 1 dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi peserta ekstrakurikuler bolabasket yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman PJKR angkatan 2013 yang telah banyak membantu dan juga memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang telah turut membantu, namun tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan berkat yang melimpah dari Tuhan. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

Afriani Hartanto



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRACT.....	ii
ABSTRAK.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
1.1    Latar Belakang Masalah .....	1
1.2    Identifikasi Masalah.....	5
1.3    Rumusan Masalah .....	6
1.4    Tujuan Penelitian.....	6
1.5    Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1    Manfaat Teoretis .....	6
1.5.2    Manfaat Praktis .....	7
BAB II    LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	8
2.1    Bolabasket .....	8
2.1.1    Permainan Bolabasket.....	8
2.1.2    Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket.....	9
2.2    Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik .....	11
2.2.1    Pengertian Tingkat .....	11
2.2.2    Pengertian Keterampilan .....	12
2.2.3    Keterampilan Gerak .....	12
2.2.4    Pengertian Teknik Dasar .....	16
2.2.5    Teknik Dasar Bolabasket .....	17
2.2.6    Teknik Lanjutan Bolabasket .....	21

2.2.7	Keterampilan Gerak Spesifik Bolabasket .....	22
2.3	Kondisi Fisik .....	24
2.3.1	Pengertian Kondisi Fisik .....	24
2.3.2	Komponen Kondisi Fisik .....	25
2.4	Tinjauan tentang Ekstrakurikuler .....	34
2.4.1	Konsep Ekstrakurikuler .....	34
2.4.2	Dasar Pelaksanaan Ekstrakurikuler .....	35
2.4.3	Tujuan Ekstrakurikuler .....	36
BAB III	METODE PENELITIAN .....	37
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	37
3.2	Variabel Penelitian .....	37
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	39
3.3.1	Populasi .....	39
3.3.2	Sampel .....	39
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel .....	39
3.4	Instrumen Penelitian .....	40
3.4.1	Keterampilan Gerak Spesifik .....	40
3.4.2	Kondisi Fisik .....	40
3.5	Prosedur Pelaksanaan .....	42
3.5.1	Keterampilan Gerak Spesifik dalam Bolabasket .....	42
3.5.2	Kondisi Fisik .....	43
3.6	Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
4.1	Hasil Penelitian .....	50
4.1.1	Keterampilan Gerak Spesifik .....	50
4.1.2	Kondisi Fisik .....	67
4.2	Pembahasan .....	100
BAB V	Penutup .....	108
5.1	Simpulan .....	108
5.2	Saran .....	108
	Daftar Pustaka .....	110
	Lampiran .....	114

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Hasil POPDA Bolabasket di Purwodadi.....	4
Tabel 4.1	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	50
Tabel 4.2	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	51
Tabel 4.3	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	52
Tabel 4.4	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMA N 1 Purwodadi .....	53
Tabel 4.5	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	54
Tabel 4.6	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	55
Tabel 4.7	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	56
Tabel 4.8	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMK N 1 Purwodadi .....	57
Tabel 4.9	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	58
Tabel 4.10	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	59
Tabel 4.11	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMK Pembangunan Nusantara Purwodadi .....	60
Tabel 4.12	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	61
Tabel 4.13	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	63
Tabel 4.14	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	64
Tabel 4.15	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	65

Tabel 4.16	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Umum SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	66
Tabel 4.17	Ringkasan Keterampilan Gerak Spesifik .....	67
Tabel 4.18	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMA N 1 Purwodadi	67
Tabel 4.19	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMA N 1 Purwodadi	68
Tabel 4.20	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMA N 1 Purwodadi .....	69
Tabel 4.21	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMA N 1 Purwodadi .....	70
Tabel 4.22	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMA N 1 Purwodadi .....	71
Tabel 4.23	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMA N 1 Purwodadi	72
Tabel 4.24	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMA N 1 Purwodadi .....	73
Tabel 4.25	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMA N 1 Purwodadi	74
Tabel 4.26	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMK N 1 Purwodadi	75
Tabel 4.27	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMK N 1 Purwodadi	76
Tabel 4.28	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMK N 1 Purwodadi .....	77
Tabel 4.29	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMK N 1 Purwodadi .....	78
Tabel 4.30	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMK N 1 Purwodadi .....	79
Tabel 4.31	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMK N 1 Purwodadi	80
Tabel 4.32	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMK N 1 Purwodadi .....	81
Tabel 4.33	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMK N 1 Purwodadi...	82
Tabel 4.34	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	83
Tabel 4.35	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMK N 1 Purwodadi	84
Tabel 4.36	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	85
Tabel 4.37	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMK	

	Pembangunan Nasional Purwodadi .....	86
Tabel 4.38	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	87
Tabel 4.39	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	88
Tabel 4.40	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	89
Tabel 4.41	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	90
Tabel 4.42	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	92
Tabel 4.43	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	93
Tabel 4.44	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	94
Tabel 4.45	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	95
Tabel 4.46	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	96
Tabel 4.47	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	97
Tabel 4.48	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	98
Tabel 4.49	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	99
Tabel 4.50	Ringkasan Kondisi Fisik .....	100

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Permainan Bolabasket .....	9
Gambar 2.2	Papan Pantul .....	10
Gambar 2.3	Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> .....	23
Gambar 2.4	Gerak Spesifik dalam <i>Dribble</i> .....	24

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	51
Grafik 4.2	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	52
Grafik 4.3	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMA N 1 Purwodadi .....	53
Grafik 4.4	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMA N 1 Purwodadi .....	54
Grafik 4.5	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	55
Grafik 4.6	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	56
Grafik 4.7	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMK N 1 Purwodadi .....	57
Grafik 4.8	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMK N 1 Purwodadi .....	58
Grafik 4.9	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	59
Grafik 4.10	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	60
Grafik 4.11	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> di SMK Pembangunan Nusantara Purwodadi .....	61
Grafik 4.12	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Keseluruhan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	62
Grafik 4.13	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Shooting</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	63
Grafik 4.14	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Passing</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	64
Grafik 4.15	Keterampilan Gerak Spesifik dalam <i>Dribbling</i> SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	65
Grafik 4.16	Keterampilan Gerak Spesifik Secara Umum SMA N 1, SMK	

	N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	66
Grafik 4.17	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMA N 1 Purwodadi	68
Grafik 4.18	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMA N 1 Purwodadi	69
Grafik 4.19	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMA N 1 Purwodadi .....	70
Grafik 4.20	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMA N 1 Purwodadi .....	71
Grafik 4.21	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMA N 1 Purwodadi .....	72
Grafik 4.22	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMA N 1 Purwodadi	73
Grafik 4.23	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMA N 1 Purwodadi .....	74
Grafik 4.24	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMA N 1 Purwodadi	75
Grafik 4.25	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMK N 1 Purwodadi	76
Grafik 4.26	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMK N 1 Purwodadi	77
Grafik 4.27	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMK N 1 Purwodadi .....	78
Grafik 4.28	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMK N 1 Purwodadi .....	79
Grafik 4.29	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMK N 1 Purwodadi .....	80
Grafik 4.30	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMK N 1 Purwodadi	81
Grafik 4.31	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMK N 1 Purwodadi .....	82
Grafik 4.32	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMK N 1 Purwodadi...	83
Grafik 4.33	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	84
Grafik 4.34	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMK N 1 Purwodadi	85
Grafik 4.35	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	86
Grafik 4.36	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	87
Grafik 4.37	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMK	



	Pembangunan Nasional Purwodadi .....	88
Grafik 4.38	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	89
Grafik 4.39	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	90
Grafik 4.40	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	91
Grafik 4.41	Kondisi Fisik ditinjau dari Kecepatan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	92
Grafik 4.42	Kondisi Fisik ditinjau dari Kelincahan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	93
Grafik 4.43	Kondisi Fisik ditinjau dari Fleksibilitas di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	94
Grafik 4.44	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Lengan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	95
Grafik 4.45	Kondisi Fisik ditinjau dari <i>Power</i> Tungkai di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	96
Grafik 4.46	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Otot di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	97
Grafik 4.47	Kondisi Fisik ditinjau dari Daya Tahan Aerobik di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.....	98
Grafik 4.48	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan di SMA N 1, SMK N, dan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	SURAT USULAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING..	115
LAMPIRAN 2	SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING .....	117
LAMPIRAN 3	DATA PENELITIAN .....	118
LAMPIRAN 4	OLAH DATA .....	124
LAMPIRAN 5	SURAT BUKTI PENELITIAN SMA N 1 PURWODADI.....	137
LAMPIRAN 6	SURAT BUKTI PENELITIAN SMA N 1 PURWODADI.....	138
LAMPIRAN 7	SURAT BUKTI PENELITIAN SMK PEMBANGUNAN NASIONAL PURWODADI.....	139
LAMPIRAN 8	DOKUMENTASI.....	140

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Gerakan-gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket menunjukkan penguasaan pemain terkait keterampilan teknik memadai (Nurrochmah 2009: 41). Salah satu keterampilan yang mendukung kinerja pemain bolabasket adalah keterampilan gerak spesifik.

Keterampilan gerak spesifik dibutuhkan oleh pemain bolabasket karena permainan ini bertumpu pada ketepatan dan kecepatan. Kecepatan gerakan dan manajemen bola merupakan hubungan timbal balik yang kemudian mengarahkan pada kecepatan presisi (Muhsin, 2015: 23). Menurut Sharman (dalam Muhsin, 2015: 23), kecepatan presisi ditandai dengan kemampuan untuk menguasai koordinasi motorik, kemudian kemampuan untuk melakukan akuisisi secara cepat dengan motorik, dan pada akhirnya menerapkan kemampuan tersebut dengan baik dan tepat dengan melakukan perubahan-perubahan gerakan secara cepat dan bermanfaat sesuai situasi yang dihadapi. Contohnya menggiring bola sekaligus melakukan aksi ganda (*dribbling, jump, dan throw*) dalam permainan bolabasket.

Permainan bolabasket terdapat gerakannya yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Selain itu melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis, eksplosif, dan

berulang kali. Pemain bolabasket harus mampu mempercepat dan memperlambat kecepatan dengan kontrol, terutama saat menggiring bola, menembak atau memantulkan bola. Hal ini menunjukkan bahwa semua keterampilan motor dasar seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, mobilitas, keterampilan dan koordinasi dibutuhkan secara bersamaan saat bermain bolabasket.

Oleh karena itu, gerakan yang terkoordinasi dapat mengarah pada transformasi di tingkat keterampilan gerak terkait fitur motor yang dikembangkan dengan baik dan hal ini dapat digunakan untuk menyusun prestasi yang ingin dicapai (Canli, 2019: 17). Pendapat ini diperkuat oleh Silva, *et al* (2008: 277) bahwa kinerja olahraga dipengaruhi oleh kombinasi fisik, fungsional, perilaku, serta keterampilan gerak spesifik.

Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi pemain (Sajoto, 1995: 8). Kondisi fisik mempengaruhi pemain dalam penguasaan teknik-teknik dan pada akhirnya pencapaian prestasi. Selain itu, kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kelelahan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kemenangan atau kekalahan suatu pertandingan (Lyons, *et al.*, 2006: 215).

Kondisi fisik memiliki kontribusi positif terhadap kinerja pemain bolabasket, karena mempengaruhi kemampuan dan daya tahan pemain dalam berlari, melompat, mempercepat atau memperlambat gerakan, dan mengubah arah. Selain itu, James Tangkudung dan Puspitorini Wahyuningtias (2012) mengungkapkan bahwa kondisi fisik yang bagus akan mempengaruhi aspek psikologis seperti motivasi, moral, kepercayaan diri dan akurasi.

David Iqroni (2017: 144) mengungkapkan bahwa pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang lebih sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai kendala, serta dapat menyelesaikan tugas yang berat. Hal senada juga dikemukakan oleh Indah Dias, dkk (2016: 76) bahwa kondisi fisik yang prima dibutuhkan untuk dapat bermain secara konsisten secara optimal.

Kondisi fisik dan penguasaan keterampilan gerak spesifik yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan keterampilan gerak spesifik, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi keterampilan gerak spesifik yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan di hampir setiap sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan bakat dan minat siswa bolabasket relatif terfasilitasi dengan kegiatan ekstrakurikuler. Atlet bolabasket umumnya menekuni bolabasket dari kegiatan ekstrakurikuler, dimana dalam kegiatan tersebut keterampilan bermain bolabasket terasah. Penguasaan keterampilan tersebut tercermin dari prestasi saat terlibat dalam pertandingan-pertandingan yang diikuti. Oleh karenanya, keterampilan bermain bolabasket selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan mempengaruhi kualitas teknis yang dimiliki.

Setiap sekolah memiliki cara atau program latihan bolabasket yang berbeda, dimana hal ini akhirnya akan mempengaruhi keterampilan dan kondisi

fisik siswa. Dengan berlakunya kebijakan kurikulum pembelajaran terbaru yang membuat waktu efektif latihan sekitar 2 jam akan membuat hasil latihan kurang maksimal. Apalagi dengan penerapan *full day school*, maka membuat waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler semakin terbatas dan siswa pun saat mengikuti kegiatan sudah dalam kondisi lelah. Kondisi tersebut membuat keterampilan siswa di setiap sekolah berbeda yang pada akhirnya prestasi yang diraihinya pun berbeda pula.

Kabupaten Grobogan sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah perkembangan bolabasketnya relatif cukup baik, bahkan Perbasi Grobogan di tahun 2018 berhasil lolos di tingkat Provinsi. Selain itu, Perbasi Grobogan juga mulai giat melaksanakan pembinaan usia dini dengan menggandeng klub basket dari SMP, SMA, dan perguruan Tinggi, dengan harapan keterampilan pemain bolabasket merata atau tidak hanya didominasi oleh Kota Purwodadi. (Tabel 1.1)

Tabel 1.1 Hasil POPDA Bolabasket di Purwodadi

2017	2018	2019
1. SMAN 1 Purwodadi	1. SMAN 1 Purwodadi	1. SMAN 1 Purwodadi
2. SMAN 1 Grobogan	2. SMAN 1 Grobogan	2. SMAN 1 Grobogan
3. SMPN 1 Wirosari	3. MAN 1 Purwodadi	3. SMAN 1 Wirosari

Sumber: Perbasi (2019)

Tabel 1.1. memperlihatkan bahwa hasil POPDA Bolabasket di Kabupaten Grobogan selama tahun 2017-2019 didominasi oleh sekolah-sekolah yang berada di Kota Purwodadi, bahkan hasil observasi untuk identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa peserta ekstrakurikuler bolabasket SLTA di Purwodadi pada tanggal 27 Oktober 2018 juga menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler bolabasket juga mewakili sekolah sebagai atlet untuk mengikuti kejuaraan ditingkat daerah maupun provinsi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti di SLTA di Purwodadi dengan pelatih bolabasket putra diperoleh informasi antara lain: penguasaan teknik peserta ekstrakurikuler sebagian besar merata, namun berdasarkan statistik pertandingan menunjukkan bahwa beberapa kali kehilangan kesempatan mencetak poin disebabkan karena kesalahan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang kurang akurat.

Selain itu, beberapa peserta ekstrakurikuler sering melanggar dan tidak melaksanakan instruksi yang diberikan pelatih sehingga sering mengalami kekalahan. Faktor kondisi fisik, sebagian peserta ekstrakurikuler memiliki kondisi fisik kurang baik disebabkan karena kurang memiliki disiplin waktu yang tinggi, hal ini bisa dilihat saat datang latihan banyak yang terlambat. Stamina pemain juga cenderung menurun ketika memasuki waktu permainan masih setengah jalan.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya serta berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai “Survei Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik dan Kondisi Fisik pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SLTA di Kecamatan Purwodadi”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan gerak spesifik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional.

2. Kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat keterampilan gerak spesifik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional ?
2. Bagaimana kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dari pertanyaan penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat keterampilan gerak spesifik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional.
2. Mengetahui kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwodadi, SMK Negeri 1 Purwodadi dan SMK Pembangunan Nasional.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat teoretis sebagai berikut:



1. Memberikan sumbangan pengembangan pengetahuan khususnya bagi mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Semarang.
2. Sebagai kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket.
3. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih atau guru pembina dalam proses pelatihan tim bolabasket sekolah.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat praktis sebagai berikut:

#### **1. Bagi Pelatih atau Guru Pembina**

Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik siswa dalam permainan bolabasket di sekolah.

#### **2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket (Siswa)**

Dapat diketahui keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket sehingga prestasi meningkat.

#### **3. Bagi Sekolah**

Bahan acuan untuk membuat program meningkatkan prestasi bermain bolabasket melalui peningkatkan kualitas peserta ekstrakurikuler bolabasket, khususnya terkait keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

#### 2.1 Bolabasket

##### 2.1.1 Permainan Bolabasket

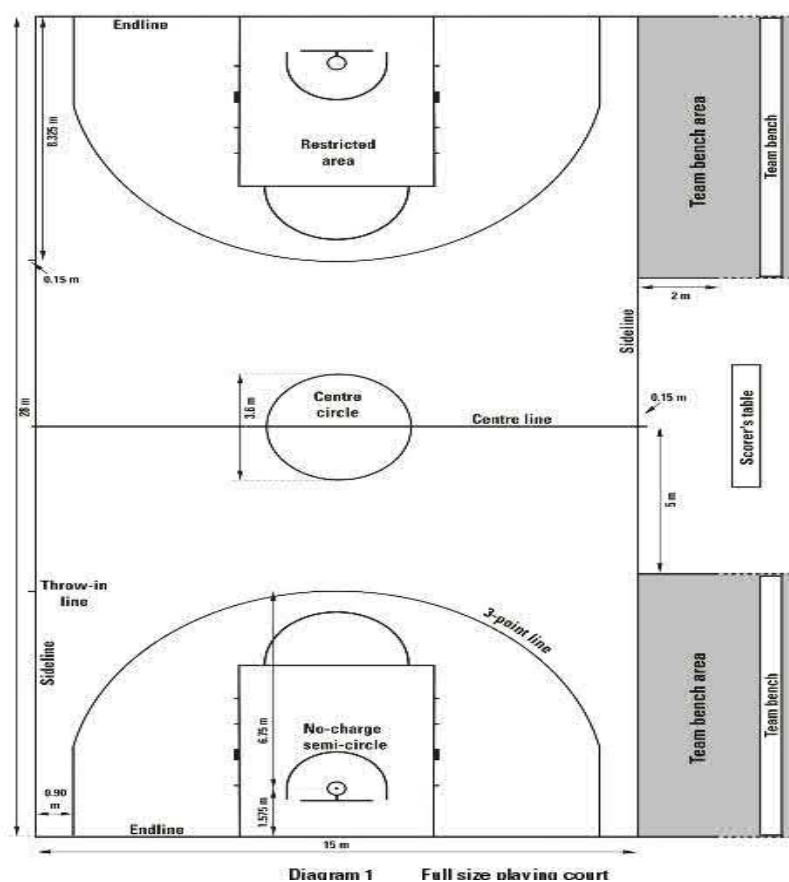
Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bolabasket, 2010:1). Kong, *et al* (2015: 117) menjelaskan bahwa bolabasket merupakan olahraga beregu yang melibatkan intermiten dengan intensitas tinggi termasuk frekuensi melompat, mempercepat gerakan, memperlambat gerakan, berputar, dan berganti posisi, yang melibatkan kombinasi kebugaran yang baik dan latihan mengenai intensitas gerakan.

Bolabasket ditemukan pertama kali pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di *Spring Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield Collage*). Naismith merancang permainan bolabasket sebagai alternatif permainan selama musim dingin. Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat diseluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatih YMCA (Wissel, 2000:1). Sampai di Indonesia dibawa oleh para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai dari daerah Jogja, Solo dan sekitarnya. Pada PON I bola basket langsung masuk cabang olahraga yang dipertandingkan. dengan induk organisasi PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) yang dibentuk pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tanggal 1995 berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (Nuril Ahmadi, 2007: 6)

## 2.1.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket

### 2.1.2.1 Lapangan Permainan

Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi (Gambar 1) dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas (Peraturan Resmi Bolabasket, 2014: 21)

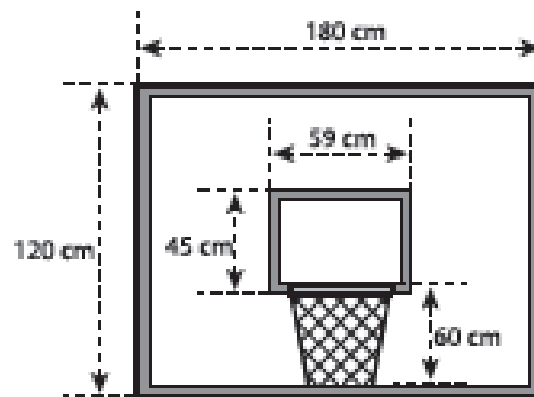


Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bolabasket  
Sumber: Peraturan Resmi bolabasket (2014: 2.1)

### 2.1.2.2 Papan Pantul

Papan pantul pada lapangan bola basket terdiri dari dua bagian. Kedua papan harus terbuat dari kayu keras setebal 3 cm atau bahan lain yang cocok dan mempunyai derajat kekauan (kekerasan) yang sama dengan kayu. Ukuran

papan pantl ini adalah panjang 1,80 m dan lebar 1,20 m. Permukaan papan harus datar, pada papan pantul terdapat empat persegi panjang berukuran panjang (horizontal) 0,59 m dan lebar (vertikal) 0,45 m. Empat persegi panjang ini dipergunakan untuk arahan memantulkan bola supaya masuk ke keranjang (Abdul Rohim, 2008: 6)



Gambar 2.2 Papan Pantul  
Sumber: Abdul Rohim (2008: 6)

### 2.1.2.3 Bolabasket

Bola harus berbetuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintetis, karet atau bahan sintetis lainnya. Bola yang dipakai pada pertandingan FIBA harus terbuat dari kulit asli atau bahan lain yang telah disetujui FIBA. Bola harus manggembung sehingga ketika dijatuhkan kepermukaan lapangan dari ketinggian  $\pm 1,8$  meter akan melambung kembali antara 1,2 - 1,4 meter diukur sampai kebagian atas bola. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749- 780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri.

## 2.2 Tingkat Keterampilan Gerak Spesifik

### 2.2.1 Pengertian Tingkat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Online (2019), tingkat memiliki beberapa arti, yaitu:

1. Susunan yang berlapis-lapis atau berlinggok-linggok (jenjang).
2. Tinggi rendah martabat (kedudukan, jabatan, kemajuan, peradaban, dan sebagainya); pangkat, derajat, taraf, kelas.
3. Batas waktu (masa); sempadan suatu peristiwa (proses, kejadian, dan sebagainya); babak; tahap.

Menurut Online Indonesian-English Dictionary (2019), tingkat merupakan bahasa Inggris dari level, yang berarti aras, tingkat, kualitas, strata, tataran, jenjang, tahapan, mutu. Level seringkali disamakan dengan:

1. *Level* atau *degree* atau *grade*, yang berkaitan dengan posisi pada skala intensitas atau jumlah atau kualitas
2. *Level* atau *grade* atau *tier*, yang berkaitan dengan posisi relatif atau tingkat nilai dalam kelompok bertingkat
3. *Level* atau *degree* atau *point* atau *stage*, yang berkaitan dengan posisi tertentu yang dapat diidentifikasi dalam rangkaian atau seri atau khususnya dalam suatu proses

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka yang dimaksud dengan tingkat dalam penelitian ini mengacu pada tingkat nilai dalam kelompok bertingkat.

### 2.2.2 Pengertian Keterampilan

Keterampilan (*skill*) adalah kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran dan ide, serta kreativitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. Keterampilan juga berarti suatu kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan ke dalam praktek sehingga tercapai hasil kerja yang diinginkan (Tommy Suprpto, 2009:135).

Gutrie dalam Schimdt & Lee (2014:37) menjelaskan bahwa keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum serta energi dan waktu yang minimum. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan umumnya melibatkan mencapai beberapa tujuan lingkungan dengan baik melalui (1) memaksimalkan kepastian pencapaian tujuan, (2) meminimalkan biaya fisik-mental dan energi kinerja, dan (3) meminimalkan waktu yang digunakan.

### 2.2.3 Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak merupakan elemen sangat penting dalam olahraga. Terdapat tiga keterampilan gerak dasar, yaitu (Schimdt & Lee, 2014):

#### 1. Keterampilan lokomotor (*locomotor skills*)

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi

dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

## 2. Keterampilan nonlokomotor (*non locomotor skills*)

Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini paralel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.

## 3. Keterampilan manipulaif (*manipulative skills*)

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (a) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (b) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang. Walaupun sebagian besar keterampilan manipulatif menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian-bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Manipulasi terhadap objek tertentu mengarah pada koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang lebih baik terutama penting untuk gerakan-gerakan yang mengikuti jalan atau alur (*tracking*) pada tempat tertentu

Keterampilan gerak merupakan salah satu tujuan dari belajar gerak. Jenis atau klasifikasi keterampilan gerak menurut para ahli dikelompokkan sebagai berikut (Schmidt & Lee, 2014):

1. Berdasarkan kecermatan gerak

a. Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing. Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagianbagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otototot halus.

b. Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah.

2. Berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal



gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali

b. Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)

Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali

c. Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan.

3. Berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu:

a. Keterampilan tertutup (*closed skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, dan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya

b. Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spasial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya

#### **2.2.4 Pengertian Teknik Dasar**

Teknik dasar seringkali disebut sebagai teknik standar yang terdapat pada setiap cabang olahraga. Bompas dan Haff (2009) mengemukakan bahwa setiap kegiatan cabang olahraga mempunyai suatu standar teknik atau model teknik tertentu. Teknik dasar merupakan dasar-dasar teknik yang terdapat pada setiap cabang olahraga.

Teknik dasar adalah gerak yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam (Djoko Pekik Irianto, 2002: 81). Teknik dasar ini merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap orang yang berlatih suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik dasar sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik orang yang melakukannya. Dengan kata lain kualitas kondisi fisik sangat menentukan tingkat penguasaan suatu teknik atau keterampilan motorik yang dipelajari. Teknik dasar suatu cabang olahraga dapat ditingkatkan dan dikuasai dengan baik apabila didukung oleh kondisi fisik yang menentukan penguasaan teknik dasar tersebut.

## 2.2.5 Teknik Dasar Bolabasket

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket, yaitu:

### 2.2.5.1 Teknik Mengumpan dan Menangkap (*Passing* dan *Catching*)

*Passing* berarti mengoper bola. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan (Nuril Ahmadi, 2007: 13). Kesalahan *passing* akan sangat merugikan timnya, bola dapat direbut oleh lawan dan siap untuk melakukan serangan balik (Ilham Arvan Junaidi & Rury Rizhardy, 2019: 90).

*Passing* dan *catching* adalah *fundamental* bola basket yang sering terabakan untuk dilatih. Sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill* *passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan adalah *passing* merupakan *skill* yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan (Danny Kosasih, 2008: 26)

Ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar presentase *turnover* bisa ditekan (Danny Kosasih, 2008: 25), antara lain:

1. Kecepatan, bola yang di-*passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
2. Target, setiap *passing* haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-*passing*, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,
3. *Timing*, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya,
4. Trik, pemain yang melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui defender. Biasanya defender tertipu saat kita menggunakan tipuan mata,

5. Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain).

Prinsip *cacthing* adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat. Menjempt bola adalah atra pertama dalam *cacthing*. Saat pemain bersaha menjempt bola dan memperkirakan bahwa defender yang mengikutinya dapat melakukan *intercept*, pemain dapat melakkan *break away* atau *backdoor cut*. Tanamkan kebiasaan pada pemain agar menerima bola dengan dua tangan. (Danny Kosasih, 2008:33)

Menurut Danny Kosasih (2008: 33) gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. *Two Hands Up*, yaitu posisi tangan siap pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan.
2. *Two Hands Down*, pada pinggul kebawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas
3. *Block and Tuck*, yaitu gerakan tangan jika pass Penerima bola harus mengambil satu langkah dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.

#### **2.2.5.2 Teknik Menggiring (*Dribbling*)**

*Dribble* adalah kemampuan menggiring bola dengan cara dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari dengan tujuan untuk membuka peluang untuk diri sendiri ataupun pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Dika Bayu Mahardika, 2016: 235).

*Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan jari-jari dan sedikit bantuan dari bahu. Jadi harus rileks namun tegas menekan bola. *Dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain untuk agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Abdul Rohim,

2008: 38). *Dribble* dilakukan bila ingin lebih dekat ke keranjang, atau menunggu teman sampai pada posisi yang tepat untuk menerima operan, dan *dribble* dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Jadi teknik *dribble* ialah teknik untuk membawa bola untuk menciptakan peluang ruang gerak baru yang di aplikasikan dengan tangan, lengan, bahu, dan jari yang dapat dilakukan di tempat (berhenti), berjalan, ataupun berlari.

Kemampuan untuk melakukan tembakan *lay up* yang bagus membutuhkan kemampuan *dribble* tangan kanan dan tangan kiri yang bagus juga. Pentingnya kemampuan *dribble* tersebut, maka dikatakan bilamana seseorang tidak bias melakukan *dribble* berarti tidak bisa disebut dengan pemain bolabasket (Tenten Nurba As, dkk., 2019: 40).

Menurut Danny Kosasih (2008:40) keputusan pemilihan tipe *dribble* harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. *Dribble* harus mempunyai tujuan dan efektif. Beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain adalah: 1) *Low dribble*, 2) *power dribble*, 3) *speed dribble*, 4) *change of pace dribble*, 5) *crossover dribble*, 6) *head and sholders move*, 7) *head and shoulder crossover move*, 8) *reverse/spin dribble*, 9) *back dribble*, 10) *behind the back dribble*, 11) *between the legs dribble*.

### **2.2.5.3 Teknik Dasar *Shooting***

*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Tehnik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat skor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan tehnik dasar yang lainnya. Untuk membuat tembakan yang

akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri, mekanisme, ritme dan jangkauan.

Pemain yang memiliki keterampilan *shooting* baik akan meningkatkan peluang tim menang, karena pemain mudah memasukan bola ke ring lawan dan akhirnya menghasilkan poin untuk tim. Selain itu, penguasaan *shooting* juga membuat pemain lebih mudah mengecoh lawan dalam perebutan bola dari situasi apapun (Heri Rustanto, 2017: 76).

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF (Danny Kosasih, 2008:47):

B (*balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*eyes*): agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).

E (*elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*follow-through*): kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

BEEF merupakan konsep shooting yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Konsep ini adalah efisien dan efektif untuk dimengerti (Isdwimanto. 2019: 31). Ada beberapa macam *shooting* yaitu: 1) *Lay Up* , 2) *Set and Jump Shoot* , 3) *Free throw shoot* (*tembakan bebas*), 4) *Three point shoot*, 5) *Hook Shoot* (Danny Kosasih, 2008: 50).

### 2.2.6 Teknik Lanjutan Bolabasket

Beberapa teknik lanjutan bolabasket adalah (Herka Maya Jatmika, 2018: 27):

1. *Fade away* adalah tehnik yang mendorong badan kebelakang saat melakukan *shooting*, sehingga menyulitkan *defender* untuk menghadang bola. Tehnik ini lumayan susah dilakukan buat pemain yang baru belajar basket. Bila keseimbangan badan tidak terjaga bisa-bisa terpelanting dan jatuh kebelakang.
2. *Hook* adalah teknik yang sangat efektif bila pemain dijaga oleh orang yang lebih tinggi dari pemain. Teknik ini dilakukan cara menembak dari samping dengan satu tangan. Jadi jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa agak jauh.
3. *Jump shoot* adalah teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi tembakan yang bagus. Kombinasi antara melompat dan melakukan tembakan akan meningkatkan keberhasilan dalam *shooting*
4. *Crossover* merupakan cara *dribble* dengan cara memantulkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan atau sebaliknya. Biasanya teknik sudah banyak di improvisasi dengan cara memantulkan bola di antara celah kaki (kebanyakan pemain internasional sudah menggunakan teknik ini) atau belakang kaki.
5. *Slamdunk* adalah salah satu teknik yang paling populer. Teknik ini sebenarnya sederhana yaitu hanya memasukkan bola secara langsung ke ring dan menghempaskan tangan ke ring basket. Walaupun sederhana, tapi untuk orang dengan tinggi 171 cm *slam* seperti ini hampir mustahil untuk dilakukan karena lompatannya tidak cukup tinggi.

### 2.2.7 Keterampilan Gerak Spesifik Bolabasket

Keterampilan gerak spesifik melibatkan kecepatan gerakan dan manajemen bola yang kemudian mengarahkan pada kecepatan presisi (Muhsin, 2015: 23). Kecepatan presisi ditandai dengan kemampuan untuk menguasai koordinasi motorik, kemudian kemampuan untuk melakukan akuisisi secara cepat dengan motorik, dan pada akhirnya menerapkan kemampuan tersebut dengan baik dan tepat dengan melakukan perubahan-perubahan gerakan secara cepat dan bermanfaat sesuai situasi yang dihadapi (Sharman dalam Muhsin, 2015: 23). Gerakan spesifik dalam keterampilan bolabasket mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian seperti gerakan kaki saat bertahan, merayah (*rebound*), atau melemparkan bola ketika melakukan tembakan atau operan, bukan hanya sekedar berlari dengan cepat. Pemain harus memiliki kualitas fisik yang prima dan penguasaan teknik permainan yang diharapkan sempurna (Bayu Hardiyono dan Riyan Pratama, 2018: 11).

Menurut Johnson dalam Manual for Physical Efficiency Test Battery yang disusun oleh Savitrabai Phule Pune University (2015: 30-33), keterampilan gerak spesifik bolabasket sebagai berikut:

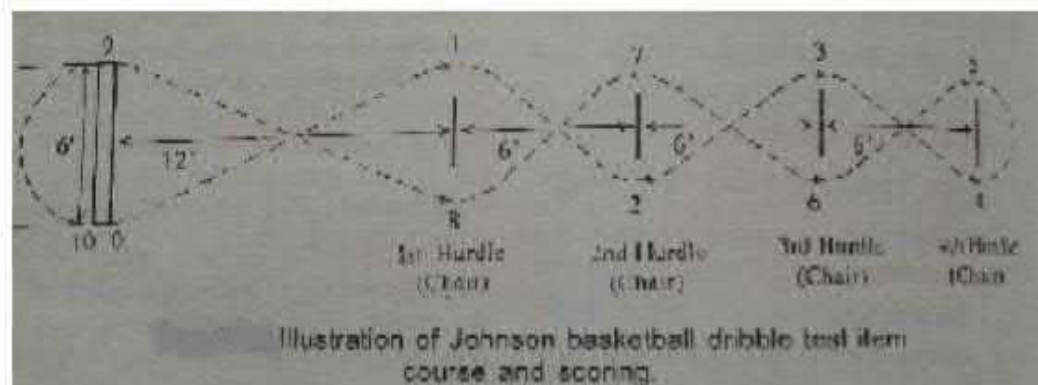
#### 1. *Shooting*

Gerak spesifik dalam *shooting* merupakan tindakan kompleks yang melibatkan pengelolaan bola sekaligus cara menggerakkan tangan, koordinasi anggota tubuh bagian atas dan bawah, serta titik bidik (Zhen, *et al.*, 2012: 1). Sementara Wetherby (2019: 1) mengemukakan bahwa gerak spesifik melibatkan geser (*sliding* atau *defensive slide*) perubahan arah (*change of direction drills*), linier sprints, dan mundur (*backpedaling*).





di setiap titik hambatan, mendekati rintangan pertama di sisi berlawanan dari titik awal dan dengan memutar sekitar pada kendala keempat seperti yang ditunjukkan pada gambar 2.2



Gambar 2.2 Gerak Spesifik dalam *Dribble*  
Sumber: Manual for Physical Efficiency Test Battery (2015: 30-33)

## 2.3 Kondisi Fisik

### 2.3.1 Pengertian Kondisi Fisik

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik, sasaran latihan fisik adalah meningkatkan kalitas sistem otot dan kalitas sistem energi yakni dengan melatih unsur gerak ata biomotor (Djoko Pekik Irianto, 2002:65). Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan dalam segala aktifitas. Sekalipun dalam pengembanganya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodesasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

### 2.3.2 Komponen Kondisi Fisik

Morrow, dkk (dalam Taufiq Arif Setyawan dan F.X. Sugiyanto, 2016: 90) mengemukakan pengembangan tes kondisi fisik, meliputi tes kecepatan *3/4 basketball court sprint*, tes kelincahan *NCAA test*, tes fleksibilitas *sit and reach*, tes *power* lengan *push-up*, tes *power* tungkai *vertical jump*, tes daya tahan otot *core strange and stability test*, dan tes daya tahan *aerobik bleep test*. Komponen-komponen tersebut menjadi dasar pengembangan tes kemampuan fisik bolabasket siswa SMA Putra oleh Taufiq Arif Setyawan dan F.X. Sugiyanto (2016: 90). Dengan demikian, komponen-komponen dalam kondisi fisik yang penting bagi pemain bolabasket adalah:

#### 1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu, khususnya jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1988: 54). Kecepatan juga didefinisikan sebagai kemampuan berpindah tempat ke tempat lainnya dengan waktu sesingkat-singkatnya. Selain itu, kecepatan juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Dedi Sumiarsono, 2006: 87). Jadi, kecepatan pada dasarnya menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau berpindah tempat dengan menggunakan waktu yang singkat.

Macam-macam kecepatan menurut Halim (2011:100) sebagai berikut:

- a. Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya
- b. Kecepatan reaksi adalah waktu antara rangsa dan jawaban gerak pertama

- c. Kecepatan bergerak, adalah kemampuan seseorang bergerak sedapat mungkin dalam satu gerak ditandai waktu antara gerak pemulaan dengan gerak akhir

Sedangkan macam-macam kecepatan menurut Noer (1993:161) sebagai berikut:

- a. *Sprinting speed* adalah suatu kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang setinggi-tingginya
- b. *Reaction of speed* adalah kemampuan suatu otot atau segerombolan otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang atau stimulus
- c. *Speed of movement* adalah kemampuan kecepatan kontraksi secara maksimal oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu gerakan yang terputus

Pemain bolabasket perlu memiliki kecepatan yang baik, karena pengaruhnya terhadap pergerakan kaki saat bertahan, melakukan *rebound* dengan cepat, dan melemparkan bola dengan segera ketika melakukan tembakan (Hal Wissel, 2000: 15). Selain itu, kecepatan yang dilakukan pemain mengacu kepada kecepatan reaksi dan berpindah tempat dalam menampilkan keahlian seperti gerakan kaki saat bertahan, merayah (*rebound*), atau melemparkan bola ketika melakukan tembakan atau operan, bukan hanya sekedar berlari dengan cepat. Pemain harus memiliki kualitas fisik yang prima dan penguasaan teknik permainan yang diharapkan sempurna (Taufiq Arif Setyawan & FX Sugiyanto, 2016: 86).

Instrumen kecepatan menggunakan *sprint ¾ court* (22,2 m). Instrumen ini dimodifikasi dari sprint 20 dan atau 40 meter, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,943$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,969$ ).

## 2. Kelincahan

Menurut (Widiastuti, 2011:17) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Hal senada juga dikemukakan oleh M. Sajoto (1995:55), kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh juga sedang bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Dari kedua definisi tersebut, tampak kelincahan pada dasarnya kemampuan merubah arah secara cepat dan tepat dengan mempertimbangkan keseimbangan tubuh lainnya.

Pemain bolabasket perlu memiliki kelincahan yang baik, karena memperluas gerakan di ruang gerak sendi dan mengurangi resiko cedera dalam pertandingan.

Hirtz dalam Noer (1993:254) membedakan kelincahan menjadi dua, yaitu:

- a. Kemampuan reaksi (*reaction ability*) yaitu gerakan yang didemonstrasikan dengan cepat dan reaksi-reaksi efektif pada berbagai dan juga situa-situasi bertanding atau berlomba yang tidak terduga sebelumnya misalnya membungkuk, mengelak, meloncat kesamping dalam olahraga beladiri, dan pada perlombaan lari 100 M pada saat start sangat memerlukan kecepatan reaksi yang sempurna.
- b. Kemampuan adaptasi (*adaptasion ability*) adalah kondisi-kondisi yang berubah, terutama dalam permainan. Misalnya bermain pada tanah yang

licin, bermain dengan memakai bola yang basah dan berat, bermain dengan adanya pengaruh-pengaruh angin, bermain dengan tanah yang tidak rata.

Menurut Halim (2011:124) membedakan kelincahan menjadi dua, yaitu:

- a. Kelincahan umum (*general agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan
- b. Kelincahan khusus (*spesial agility*) adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (misal akrobat, loncat indah, dan bolavoli).

Instrumen kelincahan menggunakan *lane agility test*. Instrumen ini dimodifikasi dari *hexagon test*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,947$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,973$ ).

### 3. Fleksibilitas

Widiastuti (2011: 15) mendefinisikan fleksibilitas sebagai kemampuan sendi melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Hal senada juga dikemukakan oleh M. Sajoto (1995: 51) bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan persendian, ligamen, tandon di sekitar persendian dalam melakukan gerak seluas-luasnya. Ismaryati (2008: 101) juga memberikan definisi yang hampir mirip, bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara luas tanpa terjadi ketegangan sendi atau cedera otot. Dari ketiga definisi tersebut, tampak fleksibilitas pada dasarnya merupakan kemampuan sendi untuk bergerak semaksimal mungkin tanpa terjadi cedera.

Pemain bolabasket perlu memiliki fleksibilitas yang baik, karena pengaruhnya terhadap sikap tubuh untuk melompat, mengoper bola sepanjang lapangan dan mengurangi risiko cedera ketika otot menerima beban berlebihan (Greg Brittenham, 1996: 6). Suharno dalam Halim (2011: 104) menjelaskan mengenai kegunaan dari fleksibilitas sebagai berikut:

- a. Mempermudah berlatih teknik-teknik tinggi
- b. Menghindari terjadinya cedera
- c. Seni gerak tercermin indah atau enak dilihat
- d. Meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi
- e. Meningkatkan prestasi
- f. Efektif dan efisien tenaga
- g. Membentuk sikap tubuh yang baik

Menurut Suharno dalam Halim (2011:104), ada dua macam fleksibilitas, yaitu:

- a. Kelentukan umum, kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dimana sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari. Kelentukan sendi- sendi tidak mengganggu/menghambat gerakan olahraga dan pekerjaan umum sesuai dengan situasi.
- b. Kelentukan khusus, adalah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dan berseni dalam satu cabang olahraga.

Instrumen fleksibilitas menggunakan *sit and reach test* dengan bangku dan penggaris mika. Instrumen ini dimodifikasi dari *sit and reach*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,990$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,995$ ).

#### 4. *Power* lengan

*Power* mengacu pada ukuran sebuah kekuatan yang diaplikasikan dengan kecepatan. Jadi, *power* pada dasarnya kemampuan seseorang melakukan unjuk kerja maksimal dalam waktu yang cepat atau kemampuan yang dihasilkan oleh kekuatan yang sangat cepat. Oleh karenanya, *power* baru terbentuk bila individu memiliki kekuatan yang baik (Anggita Wilda Salistia, Titin Nurina, dan M. Riski Adi Wijaya, 2018: 138)

Pemain bolabasket perlu memiliki *power* lengan yang besar, karena pengaruhnya terhadap lemparan bolabasket dan dorongan dari otot lengan (Mohammad Yoby Pradana Oktavianto, Sutardji, dan Taufik Hidayah, 2012: 60). Semakin besar *power* lengan maka semakin besar pula tenaga yang dihasilkan pada saat melakukan *chest pass* sehingga menghasilkan operan yang baik dan terarah (Anggita Wilda Salistia, Titin Nurina, dan M. Riski Adi Wijaya, 2018: 139)

Instrumen *power* lengan menggunakan *push up*. Instrumen ini dimodifikasi dari *branch press*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,965$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,982$ ).

#### 5. *Power* tungkai

Otot tungkai merupakan otot anggota gerak bawah yang terdiri dari sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Otot tungkai ada dua, yaitu otot tungkai bagian bawah dan otot tungkai bagian atas. Otot tungkai bagian bawah terdiri dari otot *tibialis anterior*, *extenson digitorium*, *longus*, *poroneus longus*, *gastroknemius*, *soleus*; sedangkan otot tungkai bagian atas terdiri dari *tensor fosialata*, *abductor sartorius*, *rectus femoris*, *vastus lateralis* dan *vastus medialis* (Pearse, 1980: 133).



Pemain bolabasket perlu memiliki *power* tungkai yang besar, karena pengaruhnya terhadap *shooting*, *dribble* dan *passing*. Jadi, *power* tungkai berhubungan dengan keterampilan bolabasket (Hangga Kusuma, dkk., 2016: 49). Instrumen *power* tungkai menggunakan *vertical jump*. Instrumen ini dimodifikasi dari *vertical jump* dan *squad* pada *gym*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,922$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,989$ ).

#### 6. Daya tahan kekuatan

Menurut Widiastuti (2011:76) mengatakan bahwa: “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Sedangkan menurut Giriwijoyo, Ichsan, Harsono, Setiawan, Wiramihardja (2005:71) mengatakan bahwa: “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tegangan”. Menurut Noer, dkk (2002:135) mengatakan bahwa: “kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktifitas.

Instrumen daya tahan kekuatan menggunakan *core test*. Instrumen ini dimodifikasi dari *standart strength test*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,943$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,960$ ).

#### 7. Daya tahan aerobik

Sukadiyanto (2005: 61) daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus. Setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum yang baik

dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktifitas yang membutuhkan oksigen.

Agus Mukholid (2007: 52) daya tahan aerobik adalah kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan bahan otot. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006: 62) daya tahan aerobik adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan dalam waktu yang lama

Menurut Greg Brittenham (1998: 2) sistem kardiorespirasi yang terlatih mampu menahan usaha berintensitas rendah untuk waktu yang lama karena mampu mengambil banyak oksigen, mengantarkan oksigen dan menggunakannya sebagai sumber energi pada perpanjangan waktu. Dari sistem kardiovaskuler, latihan aerobik mempunyai keuntungan:

- a. Meningkatnya ukuran dan kekuatan jantung, memungkinkan organ memompa darah lebih banyak setiap denyutan dan waktu istirahat lebih banyak antara denyutan mungkin menghemat 10.000 sampai 40.000 denyutan sehari.
- b. Meningkatnya ukuran dan kelenturan dari pembuluh darah, mengurangi tekanan darah dan menurunkan tingkat kolesterol dalam darah.
- c. Meningkatnya pasokan darah, termasuk naiknya jumlah hemoglobin dan plasma darah yang memperlancar sistem pembuangan sisa- sisa metabolisme dan memberikan lebih darah untuk memenuhi otot dan jaringan lainnya, ini mengurangi dan membangun daya tahan.

- d. Terciptanya jaringan baru dari pembuluh darah dan kapiler di daerah jantung dari otot rangka, dengan demikian meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh.

Menurut Moh Galang (2007: 62), daya tahan aerobik ada empat jenis, yaitu:

- a. Daya tahan umum (*basic endurance* atau *general endurance*) adalah kemampuan daya tahan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan yang intensitasnya rendah dan menengah.
- b. Daya tahan otot lokal (*local muscular endurance* atau *speed endurance*) adalah kemampuan daya tahan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan sub-maksimal intensitasnya. Otot-otot setempat memegang peranan dalam proses daya tahan ini. Daya tahan otot lokal banyak terjadi kombinasi proses anaerob dan aerob.
- c. Daya tahan spesial (*special endurance* atau *sprinting endurance*) adalah kemampuan daya tahan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan maksimal intensitasnya.
- d. Stamina adalah kemampuan seseorang dalam melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, aktifitas dilakukan dengan intensitas yang tinggi (tempo tinggi, frekuensi tinggi, dan selalu menggunakan *power*). Stamina merupakan proses aerob dan anaerob dalam batas waktu tertentu sesuai dengan jenis olahraga tersebut. Kombinasi dari ketiga daya tahan tersebut adalah stamina.

Instrumen daya tahan aerobik menggunakan *bleep test for basketball*. Instrumen ini dimodifikasi dari *cooper test* dan *multistages fitness test*, dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,928$  dan  $\alpha \text{ cronbach} = 0,962$ ).

## **2.4 Tinjauan tentang Ekstrakurikuler**

### **2.4.1 Konsep Ekstrakurikuler**

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 60), kegiatan ekstrakurikuler sebenarnya adalah salah satu bagian dari pengembangan diri. Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran, sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat, dan keunikan siswa yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan secara terjadwal di luar jam pembelajaran oleh guru-guru dan pembina ekstrakurikuler, dikoordinasi oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Yudha M. Saputra (1999: 8) juga menambahkan bahwa, unsur pokok dalam kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler berkenaan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Sama halnya dengan kegiatan yang lain, ekstrakurikuler juga memiliki tujuan tertentu, pencapaian tujuan yang dalam kegiatan ini umumnya lebih memuaskan anak didik karena dilakukannya lebih bersifat rekreatif dan kekeluargaan tanpa menutup kemungkinan diberikan sanksi kepada anak yang tidak disiplin.

#### **2.4.2 Dasar Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Dasar pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler terdapat pada Permen No. 62 Tahun 2014. Pedoman ini khusus mengenai Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pengembangan potensi peserta didik sebagaimana dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler.

Kegiatan Ekstrakurikuler dapat menemukan dan mengembangkan potensi peserta didik, serta memberikan manfaat sosial yang besar dalam mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain. Disamping itu Kegiatan Ekstrakurikuler dapat memfasilitasi bakat, minat, dan kreativitas peserta didik yang berbeda-beda.

Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 53 ayat (2) butir a dan pada Pasal 79 ayat (2) butir b menyatakan bahwa Kegiatan Ekstrakurikuler termasuk di dalam rencana kerja tahunan satuan pendidikan, dan Kegiatan Ekstrakurikuler perlu dievaluasi pelaksanaannya setiap semester oleh satuan pendidikan.

### **2.4.3 Tujuan Ekstrakurikuler**

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan..Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari kurikulum yang mempunyai tujuan dan sasaran yang jelas, sehingga dalam pokok-pokok pelaksanaannya tidak menyimpang dari ketentuan.

Tujuan program ekstrakurikuler olahraga tidak akan berhasil, tanpa adanya partisipasi dari pihak lain, seperti: sarana dan prasarana, orang tua, pihak sekolah, guru, teman dan masyarakat. Faktor tersebut sangat penting artinya demi tercapainya tujuan yang diharapkan, semua itu merupakan suatu proses dan apabila proses tersebut tidak berfungsi maka akan berpengaruh pula terhadap pencapaian tujuan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Keterampilan gerak spesifik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket pada di SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi tergolong kurang. Berdasarkan aspek-aspek dari keterampilan gerak spesifik, maka *dribbling* cenderung kurang, sedangkan *passing* dan *shooting* sudah cenderung baik.
2. Kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1, SMK N 1, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi secara keseluruhan tergolong kurang, secara khusus pada daya tahan aerobik. Kondisi fisik untuk aspek kelincahan tergolong sangat baik, sementara aspek kecepatan, fleksibilitas, *power* lengan dan *power* tungkai, serta daya otot tergolong cukup baik.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih ekstrakurikuler bolabasket perlu untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik dengan mengatur pola pelatihan yang berorientasi pada keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik.
2. Sekolah lebih memperhatikan aktivitas jasmani bagi siswa, seperti menyediakan sarana dan prasarana yang layak digunakan dan memenuhi standar sehingga peserta didik termotivasi dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

3. Siswa yang ingin meningkatkan keterampilan gerak spesifik dan kondisi fisik tidak hanya mengandalkan latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler bolabasket namun juga di luar itu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Yudhistira.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. USA: Human Kinetics.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball Fisrt Step to Win*. Semarang: Karang Turi media.
- Dedi Sumiyarsono. (2006). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Fachruddin, D., Dwi Wahyuni, & Siswantoyo. (2016). *Pemanduan Bakat Istimewa Olahraga*. Kalimantan Utara: Dinas Pemuda dan Olahraga.
- Greg Brittenham, (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket* (alih bahasa: Bagus Pribadi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hal Wissel. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Harsono. (1998). *Manfaat Kondisi Fisik*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- James Tangkudu dan Puspitorini Wahyuningtias. (2012). *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kusriyani. (2004). *Pengaruh Kondisi Fisik*. Jakarta :PT Raja Grafindo.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.

- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nur Hasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Itermedia.
- Online Indonesian-English Dictionary. (2019). Level. <https://vvv.sederet.com/translate.php>
- PERBASI, (2012). Peraturan Resmi Bola basket 2012
- Schmidt, J.M. and Lee, T.D. (2014). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto, dkk. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Alfabeta.
- Tommy Suprpto. 2009. *Pengantar Teori dan Manajemen Komunikasi*. Cetakan Kedelapan. Yogyakarta: MedPress.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Anggita Wilda Salistia, Titin Nurina, dan M. Riski Adi Wijaya. (2018). Hubungan Power Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Penguasaan Teknik Dasar Chest Pass pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1*. <http://eprints.ummi.ac.id/447/2/Hal.%20134-141%20%28Anggita%20Wilda%20Salistia%29.pdf> diakses tanggal 19 Agustus 2019.
- Astuti, D. (2011). Profil Kondisi Fisik Anggota UKM Softball Putri Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bayu Hardiyono dan Riyan Pratama. (2018). Validitas dan Reliabilitas *Basketball Skill Challenge* Sebagai Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Binadarma. *Motion*, 9(1), Maret: 11-21. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/273/1276>

- Canli, U. (2019). Effects of Neuromuscular Training on Motoric and Selected Basketball Skills in Pre-pubescent Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1): 16-23.
- Dadang Warta Candra Wira Kusuma. (2018). Developing Model of Shooting Exercise in Basketball. *Researchers World: Journal of Arts, Science & Commerce*, 9(4), October: 85-89.
- David Iqroni. (2017). Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2): 142-150.
- Dika Bayu Mahardika. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Latihan dan Motor Educability terhadap Keterampilan Dribel Bolabasket. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2): 229-242.
- Gravitis, U. and Rimbenieks, J. 2018. Condition and Competition Activity Indicators. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 1(4): 1-4.
- Hangga Kusuma, Agus Kristiyanto, dan Kiyatno. (2016). Hubungan Motivasi, Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Bolabasket. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2): 47-53. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/8744/6703>
- Heri Rustanto. 2017. Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bolabasket dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2): 75-86.
- Herka Maya Jatmika. (2018). Bolabasket. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Herka%20Maya%20Jatmika,%20S.Pd.Jas.,%20M.Pd./BOLABASKET.pdf>.
- Ilham Arvan Junaidi dan Rury Rizhardy. (2019). Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket Mahasiswa Melalui Latihan Aktifitas Maze Perkuliahan Permainan Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1): 88-96.
- Indah Dias, Alen Rismayadi, dan Bambang Erawan. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri Tingkat SMA Se-Jawa Barat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1): 74-88.
- Isdwimanto. (2019). Meningkatkan Keterampilan Shooting Bolabasket dengan Konsep BEEP pada Siswa SMP. *Educatio*, 14(1), Juni: 29-37. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. (2019). Tingkat. <https://kbbi.web.id/tingkat>

- Kong, Z., Qi, F., and Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13: 117-112.
- Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, A. (2006). The Impact of Moderate and High Intensity Total Body Fatigue on Passing Accuracy in Expert and Novice Basketball Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5: 215-227.
- Mohaimin, A. and Kishore, Y. (2014). Construction of Dribbling Control Ability Test for Basketball. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(2):14-16.
- Mohammad Yoby Pradana Oktavianto, Sutardji, dan Taufik Hidayah. (2012). Sumbangan Power Lengan dan Panjang Lengan terhadap Kemampuan Lempar Chest Pass Bolabasket pada Klub Bolabasket Bluesky Kabupaten Demak. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2): 58-62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1535>
- [Muhsin, A.A.S. \(2015\). Dribbling Skill of Junior Basketballers. \*The Swedish Journal of Scientific Research\*, 2\(2\), February: 23-26.](#)
- Silva, M.J.C.E., Figueiredo, A.J., Carvalho, H.M., and Malina, R.M. (2008). Functional Capacities and Sport-Specific Skills of 14-to 15-years-old male basketball players: Size and Maturity Effects. *European Journal of Sport Science*, 8(5): 277-285.
- Taufiq Arif Setyawan dan FX Sugiyanto. (2016). Pengembangan Tes Kemampuan Fisik Bolabasket Siswa SMA Putra di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4 (1): April.
- Tenten Nurba As, James Tangkudung, Nofi Marlina Siregar, dan Widiastuti. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bolabasket Melalui Metode Bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), April: 37-46. <https://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id/?journal=home&page=article&op=view&path%5B%5D=120&path%5B%5D=89> diakses 19 Agustus 2019.
- Zhen, L., Wang, L., and Hao, Z. (2015). A Biomechanical Analysis of Basketball Shooting. DOI 10.5013/IJSSST.a.16.3B.01
- Wetherby, J. (2012). Improve Performance with Basketball-Spesofic Strenghts and Conditioning Exercises. <https://www.stack.com/a/basketball-training>