



PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA N 02 UNGARAN TAHUN 2012

Hari Agung Wiwoho¹, Said Junaidi², Sugiarto³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan Maret 2014

Keywords:

Physical condition;
Basketball;

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 yang berjumlah 12 siswa. Sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata skor tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 adalah sebesar 2.65 yang termasuk dalam kategori kurang. Ditinjau dari tingkat kondisi fisik masing-masing siswa yaitu, 9 siswa (75%), selebihnya 3 siswa (25%) dalam kategori sedang. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam kategori kurang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of the physical condition of man's basketball extracurricular of negeri 02 senior high school year 2012. The study population was all man's basketball extracurricular of negeri 02 senior high school year 2012 totaling 12 people. The sample in this study uses total sampling. Based on the survey results revealed that the average score of the level of the physical condition of man's basketball extracurricular of negeri 02 senior high school year 2012 is 2.65 which is included in the category less. Judging from the level of the physical condition of each athlete is known that most of the athletes, 9 students (75%) in the category of less, the remaining 3 students (25%) in the medium category. Conclusions from this research that the physical condition of man's basketball extracurricular of negeri 02 senior high school year 2012 in the category of less.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: fik@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:53). Menurut Harsono (1988), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut M. Sajoto (1988) macam kondisi fisik ada 10 yaitu: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*). Sementara kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bola voli adalah: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*). Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi siswa

ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012.

METODE

Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 yang berjumlah 12 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 sebanyak 12 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*) yang diukur dengan tes dan pengukuran. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes, kemudian instrument penelitian ini adalah Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dalam Mendorong, Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dalam Menarik, Tes Kekuatan Otot Punggung, Tes Kekuatan Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Otot Perut, Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu, Tes Kelincahan, Tes Kecepatan, Tes Kelentukan, Tes Daya Ledak Otot Tungkai, Tes Daya Tahan Kerja Jantung/ VO_2 Max. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif prosentase. Di mana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa siswa yang dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 saat ini termasuk dalam kategori kurang, hal tersebut seperti tersaji dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
20	2.43	2.93	2.65	0.17

Tabel 2. Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
4.8 - 5.0 <	Baik sekali	0	0,0
3.8 - 4.7	Baik	0	0,0
2.8 - 4.7	Sedang	3	25,0
1.8 - 2.7	Kurang	9	75,0
1.0 - 1.7	Kurang sekali	0	0,0
Jumlah		12	100

Sumber : Hasil analisis data dengan program SPSS Statistics 17.0

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 secara keseluruhan sebagian besar masih dalam kategori kurang. Dengan tingkat kondisi fisik dalam kategori kurang tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas latihan teknik dasar permainan maupun kualitas permainan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012. Hal ini disebabkan dalam berbagai cabang olahraga termasuk di dalamnya cabang olahraga bola basket, faktor kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang prestasi yang dicapai seorang atlet atau pemain.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan bahu siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam mendorong termasuk dalam kategori sedang, yaitu 8 siswa (66,7%), selebihnya 4 siswa (33,3%) dalam kategori kurang. Kekuatan otot lengan dan bahu siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam menarik seimbang antara kategori sedang dan kurang sekali, yaitu 4 siswa (33,3%) dalam kategori sedang dan 4 siswa (33,3%) dalam kategori kurang sekali, selebihnya 2 siswa (16,7%) dalam kategori baik sekali dan 2 siswa (16,7%) dalam kategori baik. Kekuatan otot punggung siswa

ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori baik sekali, yaitu 6 siswa (50%), selebihnya 5 siswa (41,7%) dalam kategori baik dan 1 siswa (8,3%) dalam kategori sedang. Kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori kurang, yaitu 8 siswa (66,7%), selebihnya 4 siswa (33,3%) dalam kategori sedang. Kekuatan otot tangan siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012 termasuk dalam kategori sedang, yaitu 10 siswa (83,3%), selebihnya 2 siswa (16,7%) dalam kategori baik. Kekuatan otot tangan siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012 termasuk dalam kategori sedang, yaitu 10 siswa (83,3%), selebihnya 1 siswa (8,3%) dalam kategori baik sekali, dan 1 siswa (8,3%) dalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa daya tahan otot perut siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori sedang, yaitu 11 siswa (91,7%) dan 1 siswa (8,3%) dalam kategori baik. Daya tahan Kardiorespiratori siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori kurang sekali, yaitu 12 siswa (100%), secara keseluruhan dalam kategori kurang sekali. Daya tahan Anaerobik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N

02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori kurang, yaitu 6 siswa (50%) dalam kategori kurang, 4 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, dan 2 siswa (16,7%) dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori baik sekali, yaitu 12 siswa (100%), secara keseluruhan dalam kategori baik sekali. Tingkat kecepatan siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori kurang sekali, yaitu 12 siswa (100%), secara keseluruhan dalam kategori kurang sekali. Tingkat kelentukan togok siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 termasuk dalam kategori sedang, yaitu 11 siswa (91,7%) dan 1 siswa (8,3%) dalam kategori baik. Daya ledak otot (*Power*) tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 seimbang antara kategori kurang dan kurang sekali, yaitu 6 siswa (50%) dalam kategori sedang dan 6 siswa (50%) dalam kategori kurang sekali. Daya ledak otot (*Power*) lengan bahu siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam kategori sedang, yaitu 7 siswa (58,3%) dan 5 siswa (41,7%) dalam kategori kurang.

Setelah diketahui bahwakondisi fisik merupakan pra syarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga serta melihat hasil tes tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 masih dalam kategori kurang maka perlu usaha peningkatan kualitas kondisi fisik dengan melakukan latihan secara sistematis dengan mengacu pada program latihan dan prinsip latihan yang meliputi: 1) Latihan harus sepanjang tahun tanpa berseling mengingat sifat adaptasi atlet (manusia) terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil. Maka perlu adanya beban latihan yang

terus-menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, 2) kenaikan beban yang teratur, latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Peningkatan beban jangan dilakukan setiap kali latihan sebaiknya dua atau tiga kali latihan beban baru, 3) prinsip individual (perorangan), setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda dari segi fisik mental, watak dan tingkatan kemampuannya. Prinsip individual merupakan suatu yang membedakan secara nyata antara melatih dan mengajar demi tercapainya prestasi olahraga secara maksimal, 4) prinsip interval, prinsip ini sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah internal dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan, maupun istirahat aktif, manfaat interval adalah untuk menghindari *over training*, memberikan kesempatan organ atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya, pemulihan tenaga bagi atlet dalam proses latihan, 5) prinsip *stress* (penekanan), Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan atlet sebaiknya atlet betul-betul merasa berat, kemudian timbul kelelahan. *Stress* fisik dan mental sangat penting untuk meningkatkan prestasi, tetapi pemberian *stress* secara terus-menerus tanpa memperlihatkan kondisi atlet akan berpengaruh tidak baik terhadap kemampuan atlet dan akan menimbulkan hal yang negatif. Misalnya : prestasi menurun, cedera, takut latihan dsb.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan, bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012 dalam kategori kurang. Dari 14 komponen kondisi fisik yang dinilai hanya dua yang telah dalam kategori baik sekali yaitu, komponen kekuatan otot punggung dan kelincahan, sedangkan untuk komponen power lengan bahu,

kelentukan togok, kekuatan otot tangan baik kiri maupun kanan, kekuatan otot lengan dan bahu untuk mendorong maupun menarik termasuk dalam kategori sedang, kemudian untuk komponen daya tahan Kardiorespiratori, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut termasuk dalam kategori kurang. Selebihnya termasuk dalam kategori kurang sekali yaitu untuk komponen kecepatan dan daya tahan Anaerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. Coaching dan aspek psikologi dalam coaching. Dirjen Dikti: Jakarta.
- M. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- , 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: DaharaPrize.
- Sutrisno Hadi. 2004. Statistik Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.