

**Survei Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra
KU-16 Klub Semangat Muda Grobogan****Kuswandonno Nurhandhika[✉], Heny Setyawati²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²**History Article**

Received : 12 March 2021
Accepted : November 2021
Published : November 2021

Keywords

Skill; Technique; Physical;
Basketball

Abstract

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan tes dengan pendekatan deksrptif kuantitatif. Responden 30 atlet bolabasket putra KU16 klub semangat muda grobogan. Hasil penelitian diketahui 1) keterampilan teknik dasar passing rata-rata diperoleh skor 23,67, keterampilan teknik dasar dribbling rata-rata diperoleh skor 23,30, keterampilan teknik dasar shooting rata-rata diperoleh skor 15,63. 2) kondisi fisik kecepatan (sprint 60m) rata-rata diperoleh skor 3,33, kondisi fisik kekuatan otot lengan (pull up) rata-rata diperoleh skor 3,30, kondisi fisik kekuatan otot perut (sit up) rata-rata diperoleh skor 4,47, kondisi fisik kekuatan otot tungkai (vertical jump) diperoleh skor 2,70, kondisi fisik daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m) rata-rata diperoleh skor 3,17. Keseluruhan keterampilan teknik dasar pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda Grobogan 2020 dalam kategori sedang, yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan bermain bolabasket SLTA putra dan kese luruhan keterampilan kondisi pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda Grobogan 2020 dalam kategori sedang, yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan kondisi fisik.

Abstract

The purpose of this study is to find out the level of basic technical skills and physical condition in ku 16 men's basketball athletes of grobogan youth spirit club. The research methods used are surveys and tests with a quantitative dextative approach. Respondents to 30 ku16 men's basketball athletes of the youth spirit club grobogan. The results of the study found 1) basic passing technique skills averaged a score of 23.67, basic dribbling technique skills averaged a score of 23.30, basic shooting technique skills averaged a score of 15.63. 2) physical condition speed (sprint 60m) average obtained score 3.33, physical condition arm muscle strength (pull up) average obtained score 3.30, physical condition abdominal muscle strength (sit up) average obtained score 4.47, physical condition of muscle strength limbs (vertical jump) obtained a score of 2.70, physical condition aerobic endurance (medium distance running 1200m) averaged a score of 3.17. Overall basic technical skills in ku 16 youth basketball athletes young spirit club Grobogan 2020 in the moderate category, which is included in the norm of the men's high school basketball skills test and the overall skill conditions in ku 16 youth basketball athletes young spirit club Grobogan 2020 in the moderate category, which is included in the norm of physical condition skills test.

How To Cite:

Nurhandhika, K., & Setyawati, H (2021). Survei Keterampilan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra KU-16 Klub Semangat Muda Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 488-496.

✉ Corresponding author :

E-mail : kuswandononurhandhika196@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN 2723-6803
e-ISSN 2774-4434

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menjadi sangat populer dan seakan-akan menjadi kegiatan yang wajib dilaksanakan dimasyarakat saat ini. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis yang dilakukan untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005).

Adapun macam olahraga yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Olahraga didalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai (UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005)

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa (Riyoko, 2019). Bolabasket juga salah satu permainan dalam ruangan paling populer, itu dimainkan secara luas di dunia (Ocak et al., 2014). Permainan bolabasket memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat diperlukan bagi pemain bolabasket itu sendiri (Sitepu, 2018).

Olahraga bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik pelajar di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar sekolah dan klub dari tingkat daerah hingga nasional. Konsekuensi yang muncul adalah para guru/pelatih bolabasket dituntut untuk selalu dapat mengikuti perkembangan yang terjadi, baik dari segi fisik, teknik, maupun metode berlatih melatih (Hardiyono, 2018).

Klub olahraga merupakan suatu organisasi olahraga yang mempunyai peranan dalam meningkatkan kemampuan yang dipunyai atlet serta dilatih oleh pelatih yang memiliki tujuan menghasilkan atlet dengan keterampilan baik, mampu bersaing dengan klub yang lain, dan bisa memuaskan masyarakat dimana klub itu berada dan mempertahankan kelangsungan hidup organisasi (Riza, 2015).

Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain

selain kemampuan taktik dalam olahraga sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj et al., 2010). Menurut Daryanto dalam Khairul Mutain, Nama Osa Maliki (2019) kemampuan didefinisikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan dan kekayaan. Teknik bermain bolabasket mengalami perkembangan yang sangat pesat sejalan dengan dampak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (Taufiq Arif Setyawati, 2016). Salah satu kemampuan yang mendukung kinerja pemain bolabasket adalah kemampuan teknik dasar.

Teknik dalam olahraga bolabasket dapat diartikan sebagai memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal (Hapsari, 2013). Faktor teknik merupakan cara yang paling efektif, efisien, dan sederhana untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pertandingan dan dibenarkan oleh peraturan (Pratama & Sutopo, 2016). Tingkat tinggi kinerja atau dikenal sebagai kemampuan bermain dalam bolabasket tergantung pada kemampuan di atas keterampilan dasar (Mohaimin & Kishore, 2014).

Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para olahraga bolabasket mencakup *foot work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), menangkap, melakukan *dribble* (menggiring), gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan. Dari semua gerakan-gerakan yang ada di atas, dapat dirangkai untuk menjadi sebuah rangkaian gerakan dalam olahraga bolabasket (Nirwandi, 2016).

Adapun rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun.

Kecepatan (*sprint* 60m)

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 Setyawati & FX Sugiyanto, 2016: 86).

Kekuatan otot lengan (*pull up*)

Pemain bolabasket perlu memiliki kekuatan otot lengan yang besar, karena pengaruhnya terhadap lemparan bolabasket dan dorongan dari otot lengan (Yoby et al., 2012). Semakin besar power lengan maka semakin besar pula tenaga yang dihasilkan pada saat melakukan chest pass sehingga menghasilkan operan yang baik dan terarah (Salistia et al., 2018).

Kekuatan otot perut (*sit up*)

Otot perut berfungsi sebagai stabilitas gerak. Otot perut yang kuat bermanfaat untuk menstabilkan gerakan *jump shot* atau *rebound* dalam permainan bolabasket pada saat melompat dan mendarat. Menurut Brian Cole dan Rob Panariello (2015:47) ketika melompat untuk melakukan *jump shot* atau melompat dibutuhkan otot perut yang kuat untuk menstabilkan tubuh bagian atas dan posisi tubuh untuk melakukan langkah selanjutnya.

Daya Ledak (*vertical jump*)

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, extensor digitorum, longus, peroneus longus, gastrocnemius, soleus; sedangkan otot tungkai bagian atas terdiri dari tensor fasciae latae, 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).

Daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m).

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

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

Olahraga bolabasket terdapat gerakannya yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi sehingga bermain dengan baik (Iman Rubiana, 2017). Keakuratan gerak sangat erat

kaitannya dengan semua pengukuran fisik, di satu pihak, dan dengan teknik dasar (Al & Saeed, 2015). 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 (Canlı, 2019:17). Pendapat ini diperkuat oleh (Coelho e Silva et al., 2008:277) bahwa kinerja olahraga dipengaruhi oleh kombinasi fisik, fungsional, perilaku, serta keterampilan teknik dasar.

Menurut Iqroni (2017) 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. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga (Hari Agung Wiwoho, Said Junaidi, 2014).

Berdasarkan hal di atas peran penting dalam permainan bolabasket adalah penguasaan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik oleh para atlet. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan keterampilan teknik dasar, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang.

Klub Semangat Muda Grobogan adalah sebuah wadah untuk mengembangkan potensi atau bakat atlet bolabasket di Grobogan. Semangat muda menjadi klub pertama di Grobogan yang secara resmi, klub ini dilatih oleh tiga orang pelatih.

Table 1. Pencapaian Prestasi Klub Semangat Muda Putra Grobogan.

No	Pencapaian Prestasi
1	Juara 2 SABA Cup 2015
2	Juara 2 SABA Cup 2016
3	Juara 2 KEJURDA KU-18 2016
4	Juara 3 KEJURDA KU-18 2017
5	Juara 2 SABA Cup 2018
6	Juara 1 JEKULO Cup 2019
7	Juara 2 SABA Cup 2019
8	Juara 2 SABA Cup 2020

Sumber: Hasil Observasi Peneliti di Klub Semangat Muda Grobogan 2020.

Dari hasil pengamatan dan wawancara peneliti di klub Kabupaten Grobogan dengan pelatih bolabasket putra diperoleh informasi antara penguasaan teknik peserta klub 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.

Faktor kondisi fisik, sebagian atlet memiliki kondisi fisik kurang baik disebabkan karena kurang memiliki disiplin waktu yang tinggi, hal ini bisa dilihat saat datang latihan banyak yang terlambat, karena adanya penerapan full day school. Stamina pemain juga cenderung menurun ketika memasuki waktu permainan masih setengah jalan.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengungkap lebih lanjut mengenai "Survei Keterampilan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Tim Bolabasket Putra Kelompok Usia 16 Tahun Klub Semangat Muda Grobogan 2020".

METODE

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Desain penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2016:12) penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. Tes adalah alat ukur atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian (Prof. Dr. Eri Barlian. MS, 2016).

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet dari bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 yang berjumlah 30 orang. Sampel diperoleh dengan menggunakan *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Sugiyono, 2016). Adapun sampel yang diambil penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket

putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 yang berjumlah 30 orang.

Variabel yang ada di penelitian ini adalah atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 sebagai variabel terikat, sedangkan untuk variabel bebas terdiri dari keterampilan teknik dasar yang meliputi shooting, passing, hingga dribbling, dan kondisi fisik yang memiliki ciri-ciri: kecepatan (*sprint* 60m), kekuatan otot lengan (*pull up*), kekuatan otot perut (*sit up*), kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) dan daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes. Tes prestasi/keterampilan merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang tentang sesuatu yang di teskan padanya (pengetahuan/kemampuan motorik) (Prof. Dr. Eri Barlian. MS, 2016)

Menurut Albertus Fenanlampir (2015:192) tes ini mengukur tentang keterampilan penguasaan teknik-teknik dasar olahraga bolabasket. Tes ini juga merupakan rangkaian dari tiga macam bentuk tes (*battery*), yaitu tes lempar tangkap bola (*passing*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

Tes ini memiliki validitas sebesar 0,670, sementara reliabilitas sebesar 0,360. Sedangkan dalam kondisi fisik penelitian ini sebagai alat pengambilan data atau instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16- 19 tahun dan mempunyai nilai validitas sebesar 0,631, sementara reliabilitas sebesar 0,620.

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Menurut Anas Sudijiono (2006:245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

Dp : Deskriptif persentasi

n : Banyaknya subjek dalam kelompok

N : Banyaknya subjek seluruhnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Dasar

1. *Passing*

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar *passing* rata-rata diperoleh skor

23,67. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan teknik dasar *passing* terbaik dengan skor 27 dan skor terendah sebesar 21 dengan *standar deviasi* sebesar 1,561.

Tabel 2. *Frekuensi Passing* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Baik Sekali	2	6,7
Baik	5	16,7
Sedang	13	43,3
Kurang	9	30,0
Kurang Sekali	1	3,3
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 3,3% dengan kategori kurang sekali, 9 orang 30,0% dengan kategori kurang, 13 orang 43,3% dengan kategori sedang, 5 orang 16,7% dengan kategori baik, 2 orang 6,7% dengan kategori baik sekali. Dari data hasil rata-rata tes *passing* 23,67 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

Hal-hal yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar *passing* sebagai berikut:

- Kebanyakan pemain melemparkan bola dengan laju bola lurus. Laju bola lurus memang akurat untuk mengenai target apabila dilakukan dengan tenaga yang besar, akan tapi kebanyakan pemain bertubuh kecil. Sebaiknya laju bola berupa parabola yang tidak begitu menghabiskan tenaga.
- Atlet yang memiliki tubuh relatif kecil tidak menggunakan awalan disaat akan melempar, sehingga bola yang dilempar tidak tepat target. Dengan melakukan awalan tenaga akan meningkat, sebab awalan akan menambah dorongan serta hasilnya lemparan akan jauh, sebaliknya orang yang tinggi tidak berjongkok supaya posisi tubuh lurus target.

2. Dribble

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar *dribbling* rata-rata diperoleh skor 23,30. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan teknik dasar *dribbling* terbaik dengan skor 27 dan skor terendah sebesar 19 dengan *standar deviasi* sebesar 1,860.

Tabel 3. *Frekuensi Dribble* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Baik Sekali	2	6,7
Baik	7	23,3
Sedang	14	46,7
Kurang	6	20,0
Kurang Sekali	1	3,3
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 1 orang 3,3% dengan kategori kurang sekali, 6 orang 20,0% dengan kategori kurang, 14 orang 46,7% dengan kategori sedang, 7 orang 23,3% dengan kategori baik, 2 orang 6,7% dengan kategori baik sekali. Dari data hasil rata-rata tes *dribble* 23,30 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

Hal-hal yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar *dribble* sebagai berikut:

- Kebanyakan pemain menggunakan teknik *dribbling* bola rendah. *Dribbling* rendah digunakan untuk menerobos pertahanan lawan atau untuk mempertahankan bola, sehingga kecepatan yang dihasilkan akan lebih berkurang. Tes *dribbling* pada penelitian ini yang ditekan jumlah penghalang yang berhasil dilewati dengan waktu 30 detik. Kecepatan disini menjadi hal yang terpenting untuk melewati *cone*. Lebih tepatnya atlet menggunakan *dribbling* tinggi yang digunakan untuk kecepatan.
- Pada saat melakukan tes ada sebagian bola yang terlepas, dikarenakan mereka terlalu terburu-buru dan tidak tenang.

3. Shooting

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar *shooting* rata-rata diperoleh skor 15,63. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan teknik dasar *shooting* terbaik dengan skor 19 dan skor terendah sebesar 12 dengan *standar deviasi* sebesar 1,938.

Tabel 4. *Frekuensi Shooting* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
----------	-----------	---------

Baik Sekali	1	3,3
Baik	8	26,7
Sedang	11	36,7
Kurang	7	23,3
Kurang Sekali	3	10,0
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 3 orang 10,0% dengan kategori kurang sekali, 7 orang 23,3% dengan kategori kurang, 11 orang 36,7% dengan kategori sedang, 8 orang 26,7% dengan kategori baik, 1 orang 3,3% dengan kategori baik sekali. Dari data hasil rata-rata tes *shooting* 15,63 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

Hal-hal yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar *shooting* sebagai berikut:

- Pengambilan posisi pemain saat melakukan tes *shooting* tidak menguntungkan, banyak atlet yang memposisikan diri terlalu jauh dari ring. Alangkah lebih baiknya saat melakukan *shooting* dilakukan dari posisi dekat sehingga akurasi tembakan akan lebih mudah didapat.
 - Saat menembak tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar sehingga laju bola cepat yang menyebabkan pantulan bola besar dan tidak masuk ke dalam ring. Dengan tenaga tidak begitu besar tembakan dilakukan, disamping mendapatkan akurasi dan pantulan bola pun tidak begitu besar.
4. Total Hasil Teknik Dasar *Passing, Dribbling dan Shooting*

Tabel 5. Frekuensi Total Hasil Teknik Dasar *Passing, Dribbling dan Shooting* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Penggolongan	Jumlah T-score	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	222 – ke atas	0	0,0%
Baik	193 – 221	1	3,3%
Cukup	165 – 192	5	16,7%
Sedang	136 – 164	17	56,7%
Kurang	107 – 135	7	23,3%
Kurang sekali	79 – 106	0	0,0%
Sangat kurang sekali	78 – ke bawah	0	0,0%
Total		30	100%

Dari hasil tabel diatas bahwa penelitian keterampilan teknik dasar *passing, dribbling dan shooting* pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan diperoleh hasil

sebanyak 1 pemain (3,3%) dengan kategori baik, sebanyak 5 pemain (16,7%) dengan kategori cukup, sebanyak 17 pemain (56,7%) dengan kategori sedang dan sebanyak 7 pemain (23,3%) dengan kategori kurang, sedangkan pemain dengan kategori baik sekali, kurang sekali serta sangat kurang sekali tidak ada. Hal ini memberikan gambaran bahwa keterampilan teknik dasar *passing, dribble dan shooting* pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan termasuk dalam kategori sedang.

Kondisi Fisik

1. Kecepatan (*sprint* 60m)

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar kecepatan (*sprint*) rata-rata diperoleh skor 3,33. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan kondisi fisik kecepatan (*sprint*) terbaik dengan skor 5 dan skor terendah sebesar 2 dengan *standar deviasi* sebesar 0,711.

Tabel 6. Frekuensi *Sprint* 60m atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Kurang	2	6,7
Sedang	18	60,0
Baik	8	26,7
Baik Sekali	2	6,7
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 2 orang 6,7% dengan kategori kurang, 18 orang 60,0% dengan kategori sedang, 8 orang 26,7% dengan kategori baik, 2 orang 6,7% dengan kategori baik sekali, sedangkan pemain dengan kategori kurang sekali tidak ada. Dari data hasil rata-rata tes kecepatan (*sprint* 60m) 8,53 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

2. Kekuatan Otot Lengan (*Pull Up*)

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar kekuatan otot lengan (*pull up*) rata-rata diperoleh skor 3,30. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan kondisi fisik kekuatan otot lengan (*pull up*) terbaik dengan skor 4 dan skor terendah sebesar 3 dengan *standar deviasi* sebesar 0,466.

Tabel 7. Frekuensi *Pull Up* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Sedang	21	70,0
Baik	9	30,0
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 2 orang 6,7% dengan kategori kurang, 18 orang 60,0% dengan kategori sedang, 8 orang 26,7% dengan kategori baik, 2 orang 6,7% dengan kategori baik sekali, sedangkan pemain dengan kategori kurang sekali tidak ada. Dari data hasil rata-rata tes kecepatan (*sprint* 60m) 8,53 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

3. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar kekuatan otot perut (*sit up*) rata-rata diperoleh skor 4,47. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan kondisi fisik kekuatan otot perut (*sit up*) terbaik dengan skor 5 dan skor terendah sebesar 3 dengan *standar deviasi* sebesar 0,776.

Tabel 8. *Frekuensi Sit Up* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Sedang	5	16,7
Baik	6	20,0
Baik Sekali	19	63,3
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 5 orang 16,7% dengan kategori sedang, 6 orang 20,0% dengan kategori baik, dan 19 orang 63,3% dengan kategori baik sekali, sedangkan pemain dengan kategori kurang sekali dan kurang tidak ada. Dari data hasil rata-rata tes kekuatan otot perut (*sit up*) 41,57 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

4. Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) rata-rata diperoleh skor 2,70. Hasil penelitian

diperoleh hasil keterampilan kondisi fisik kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) terbaik dengan skor 4 dan skor terendah sebesar 2 dengan *standar deviasi* sebesar 0,877.

Tabel 9. *Frekuensi Vertical Jump* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Kurang	17	56,7
Sedang	5	16,7
Baik	8	26,7
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 17 orang 56,7% dengan kategori kurang, 5 orang 16,7% dengan kategori sedang, 8 orang 26,7% dengan kategori baik, sedangkan pemain dengan kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Dari data hasil rata-rata tes kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) 52,40 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

5. Daya Tahan Aerobik (Lari Jarak Sedang 1200m)

Dari 30 atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, bahwa hasil keterampilan teknik dasar daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m) rata-rata diperoleh skor 3,17. Hasil penelitian diperoleh hasil keterampilan kondisi fisik daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m) terbaik dengan skor 4 dan skor terendah sebesar 2 dengan *standar deviasi* sebesar 0,699.

Tabel 10. *Frekuensi Lari Jarak Sedang 1200m* atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan.

Kategori	Frequency	Percent
Kurang	5	16,7
Sedang	15	50,0
Baik	10	33,3
Total	30	100,0

Pada penelitian ini atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan dapat diketahui dari 30 orang sampel penelitian diperoleh hasil, 5 orang 16,7% dengan kategori kurang, 15 orang 50,0% dengan kategori sedang, 10 orang 33,3% dengan kategori baik, sedangkan pemain dengan kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada. Dari data hasil rata-rata tes daya tahan aerobik (lari jarak

sedang 1200m) 4,43 menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 masuk dalam kategori sedang.

6. Total Hasil Kondisi Fisik Ketika *Sprint 60m, Pull Up, Sit Up, Vertical Jump* dan Lari Jarak Sedang 1200m

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22-25	0	0,0%
Baik	18-21	11	36,7%
Sedang	14-17	17	56,7%
Kurang	10-13	2	6,6%
Kurang Sekali	5-9	0	0,0%
Total		30	100%

Dari hasil tabel atas bahwa penelitian keterampilan kondisi fisik ketika *sprint 60m, pull up, sit up, vertical jump* dan lari jarak sedang 1200m pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan diperoleh hasil sebanyak 11 pemain (36,7%) dengan kategori baik, sebanyak 17 pemain (56,7%) dengan kategori sedang, sebanyak 2 pemain (6,6%) dengan kategori, sedangkan pemain dengan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Hal ini memberikan gambaran bahwa kondisi fisik ketika *sprint 60m, pull up, sit up, vertical jump* dan lari jarak sedang 1200m pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan termasuk dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Keseluruhan keterampilan teknik dasar (*passing, dribbling dan shooting*) pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 dalam kategori sedang, yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan bermain bolabasket SLTA putra. Keseluruhan keterampilan kondisi fisik kecepatan (*sprint 60m*), kekuatan otot lengan (*pull up*), kekuatan otot perut (*sit up*), kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) dan daya tahan aerobik (lari jarak sedang 1200m) pada atlet bolabasket putra KU 16 klub semangat muda grobogan 2020 dalam kategori sedang, yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan kondisi fisik.

Bagi pelatih klub semangat muda grobogan, pelatih merencanakan program latihan yang sesuai dengan perkembangan atlet untuk meningkatkan keterampilan pada atlet. Bagi atlet klub semangat muda grobogan untuk terus meningkatkan latihan baik dalam klub maupun menambah jam berlatih di luar jadwal latihan yang ada jadwal klub semangat muda grobogan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan kajian sejenis dapat menjadikani

hasil penelitiannya ini sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan teknik yang akan diteliti dalam olahraga bolabasket untuk meningkatkan prestasi.

REFERENSI

- Al, A., & Saeed, J. (2015). DRIBBLING SKILL OF JUNIOR BASKETBALLERS. *Journal of Sport Scient*, 2(2), 23–26.
- Albertus Fenanlampir, M. M. M. F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*.
- Canlı, 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. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070103>
- Coelho e Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Moreira Carvalho, H., & Malina, R. M. (2008). Functional capacities and sport-specific skills of 14- to 15-year-old male basketball players: Size and maturity effects. *European Journal of Sport Science*, 8(5), 277–285. <https://doi.org/10.1080/17461390802117177>
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračič, M. (2010). Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2970–2978. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>
- Hapsari, A. T. (2013). Status Ketrampilan Bermain Bola Basket Pada Club Nbc (Ngaliyan Basketball Center) Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 6–10.
- Hardiyono, B. (2018). Dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang Riyan Pratama; Dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma Palembang 11. *Journal of Sport Scient*, IX(1).
- Hari Agung Wiwoho, Said Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Iman Rubiana. (2017). Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Kata Kunci: Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 248–257.
- Iqroni, D. (2017). Model tes keterampilan dasar dan kondisi fisik untuk mengidentifikasi bakat calon atlet bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 142. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15595>
- Khairul Mutain, Nama Osa Maliki, S. (2019). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing , Dribbling , Dan Shooting) Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma

- Negeri 2 Pematang Tahun 2019. *Jurnal Keolahragaan*, 32–41.
- Mohaimin, A., & Kishore, Y. (2014). Construction of dribbling control ability test for basketball. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 1(2), 14–16.
- Nirwandi. (2016). Jurnal Menssana Vol. 1, NO. 1, Mei 2016 ISSN :2527-645X. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 48–58.
- Ocak, Y., Savas, S., Isik, O., & Ersoz, Y. (2014). The Effect of Eight-week Workout Specific to Basketball on some Physical and Physiological Parameters. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 152, 1288–1292. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.364>
- Pratama, C. Y., & Sutopo, P. (2016). Kontribusi fisik dan teknik terhadap keterampilan dribbling atlet bolabasket putri junior Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 155. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.8885>
- Prof. Dr. Eri Barlian. MS. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*.
- Riyoko, E. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Bola Basket D'bascom. *Jurnal Keolahragaan*, 2, 1–11.
- Riza, R. S. (2015). Pemetaan Manajemen Pembinaan Klub Bola Basket Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Keolahragaan*, 151(september 2016), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Salistia, A. W., Nurina, T., & Wijaya, M. R. A. (2018). Dasar Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 134–141.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Taufiq Arif Setyawan, F. X. S. (2016). Jurnal Keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 111–121. <vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf>
- UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). *No Title. 1*.
- Yoby, M., Oktavianto, P., & Hidayah, T. (2012). Kemampuan Lempar Chest Pass Bola Basket Pada Klub Bola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 58–62.