

## **SURVEI PENGARUH DAYA TAHAN TUBUH DALAM KETERAMPILAN BERMAIN PADA BOLA BASKET SATRIA PUSAKA**

**Norris Noor Alfianto**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Universitas Subang**

**norisis665@gmail.com**

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan fisik pemain club bola basket putra Satria pusaka. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh anggota club satria pusaka di SMPN 1 PUSAKANAGARA yang berjumlah 12 orang putra. Dimana pada penelitian ini sampelnya sebanyak 12 atlet putra, yang akan diambil sebagai sample adalah sebanyak 100% dari jumlah populasi. Untuk mendapat data tentang kondisi fisik atlet bola basket putra Satria pusaka, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran Bleep tes. Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian berupa Bleep tes. Sebelum di lakukan penelitian di buat hipotesis penelitian atau dugaan awal. Dalam penelitian ini ada hubungan daya tahan dalam keterampilan bermain bola basket club satria pusaka.

**Keywords: Daya Tahan, Bola Basket**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga permainan bola basket merupakan olahraga yang perlu dikembangkan, karena belum banyak terdapat pembinaan pada tingkat pedesaan. Permainan bola basket bisa ditemui disekolah karena ada pembelajaran tentang permainan tersebut, kemudian bisa juga ditemui hanya di daerah perkotaan. Permainan bola basket adalah permainan yang mempertandingkan dua regu yang terdiri dari 5 orang pemain dari setiap regu, hal ini diungkapkan PERBASI (2008, hlm. 41) menjelaskan bahwa: “Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang”.

Di Kabupaten Subang bola basket adalah olahraga yang sangat di gemari baik di kalangan instansi sekolah maupun di pemuda olahraga. Hal ini ditandai dengan adanya kejuaraan resmi yang diadakan oleh Lembaga Pendidikan seperti POPDA, O2SN, dan sebagainya. Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) mempertandingkan sekolah-sekolah di Kabupaten Subang

dari tingkat SMP sampai dengan SMA. Tujuan dari diadakannya POPDA di Kabupaten Subang untuk mencari bibit-bibit atlet berprestasi, salah satu sekolah pencetak bibit berprestasi dalam olahraga permainan bola basket yaitu SMAN 1 Pusakanagara. Yang sekarang menjadi gabungan club satria pusaka.

Permainan bola basket sama dengan permainan olahraga lainnya yaitu memiliki teknik-teknik dasar permainan. Teknik-teknik dasar permainan bertujuan untuk memberikan aturan permainan dan gerakan-gerakan khas dari permainan tersebut. Dalam hal ini teknik dasar permainan bola basket diantaranya ada empat, yaitu: 1) passing atau mengumpan 2) dribbling atau membawa bola 3) shooting atau melempar bola dan 4) pivot atau teknik dasar olah kaki. Hal ini sesuai dengan ungkapan Ahmadi (1996, hlm. 13-21). Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup teknik dasar mengoper bola (passing), teknik dasar menerima bola, menggiring (dribbling), teknik dasar menembak (shooting), teknik dasar olah kaki (footwork), dan pivot”. Teknik dasar permainan bola basket merupakan modal dasar yang harus dimiliki setiap atlet dan menjadi pondasi pertama yang menjadi penentu keberhasilan dalam permainan bola basket, hal ini sesuai dengan ungkapan Jon Oliver (2007) menjelaskan bahwa: “Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribble, dan rebound serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan, merupakan prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga bola basket”. Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola basket meliputi: 1) passing 2) dribbling 3) shooting dan 4) pivot. Dan teknik dasar tersebut merupakan keterampilan-keterampilan yang menjadi penentu keberhasilan dalam permainan bola basket.

Dalam permainan bola basket diperlukan keterampilan untuk menyelesaikan tugas gerak, dalam menyelesaikan tugas gerak tertentu, hal ini berkaitan dengan ungkapan Singer (dalam Amung, 2000, hlm. 61) menjelaskan bahwa: “Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri”. Keterampilan seseorang yang diperlihatkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat kualitasnya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugasnya yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seorang atlet, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen geraknya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut harus sesuai dan tepat dengan objek yang akan diukur, yaitu melalui pengesanan kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain basket, memegang peranan penting dalam menunjang program latihan, karena permainan bola basket adalah suatu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik memegang

peranan yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang diungkapkan Abidin (1999, hlm.72) menjelaskan bahwa “Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima akan mampu untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal terjadi di lapangan pertandingan”. Dalam hal ini berkaitan dengan ungkapan Sajoto (1995, hlm. 8) menjelaskan bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan”.

Berdasarkan uraian diatas dan permasalahan yang ada, ini menjadi alasan penulis untuk dijadikan penelitian yang berjudul “ Survey Pengaruh Daya Tahan dalam keterampilan Bermain Bola Basket di Klub Satria Pusaka”

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

## **KESIMPULAN**

Sebelum di lakukan penelitian di buat hipotesis penelitian atau dugaan awal. Dalam penelitian ini ada hubungan daya tahan dalam keterampilan bermain bola basket club satria pusaka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mukholid. (2004). Pendidikan Jasmani. Bogor : Yudistira Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2010). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- B. Suryosubroto. (1997). Proses Belajar-Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka

Cipta.

Dedy Sumiyarsono. (2006). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket.

Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Departemen Pendidikan Nasional. (2000). Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar: Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat

Bahasa Edisi Keempat . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

PERBASI. (2010). Peraturan Resmi Bolabasket 2010. Diambil dari:

<http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfiba>. Pada hari sabtu, 09 Maret 2013. Pada pukul 14:39.

Greg Brittenham. (1998). Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket. (Alih bahasa: Bgus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hal Wissel. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Alih bahasa : Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hasan Alwi. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. Hurlock. (1980). Perkembangan Gerak Anak. Jakarta: Erlangga.

M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas

X. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. (1986). Tes dan Pengukuran. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka. Nuril Ahmadi. (2007). Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Itermidia.

Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.

Sugiyanto. (2003). Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010), Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.

Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY.
- Tim Anatomi. (2010). Diktat Anatomi Manusia. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya. Yudha M. Saputra. (1999). Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler. Jakarta: Depdikbud.