

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN TINGGI BADAN  
DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA  
SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTI  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Sandi Wahyu Aji Nur Huda  
10601244005

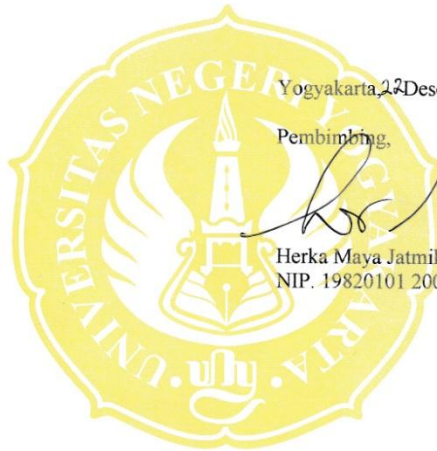
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Sandi Wahyu Aji Nur Huda, NIM 10601244005 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Desember 2016

Pembimbing,



*[Handwritten Signature]*  
Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas, M.Pd  
NIP. 19820101 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket “ benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 22 Desember 2016

Yang menyatakan,




Sandi Wahyu Aji Nur Huda,  
NIM 10601244005

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Sandi Wahyu Aji Nur Huda, NIM 10601244005 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Desember 2016 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya Jatmika, M.Or	Ketua Penguji		15/3 2017
Indah Prasetyawati TP, M.Or.	Sekretaris Penguji		15/3 2017
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Penguji I		16/3 2017
Sri Mawarti, M.Pd.	Penguji II		17/3 2017

Yogyakarta, Maret 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Al-Qur’an,

Surat Ar-Ra’du : 11)

“Pendidikan merupakan bekal paling baik untuk hari tua” (Aristoteles)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis mempersembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti bagi penulis :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Narto, S.Tp dan Ibu Tutik Wardiani yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, selalu memberikan do'a tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan untuk penulis.
2. Adikku tercinta Puri Nawang Sari yang senantiasa memberikan do'a dan motivasi.
3. Pungki Andini Putri yang senantiasa mengingatkanku untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT.

# HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN TINGGI BADAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET

Oleh:

Sandi Wahyu Aji Nur Huda  
10601244005

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kebugaran jasmani dan tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang belum optimal sehingga mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bola basket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwanto yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dengan *multistage test*, pengukuran tinggi badan stadiometer dan tes keterampilan dasar bolabasket dengan *Jonhson basketball test*. Analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. a) ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,538 > r_{tabel (0.05)(19)} = 0,369$ . b) ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,558 > r_{tabel (0.05)(19)} = 0,369$ . c) ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diperoleh harga  $F_{hitung} 4,514 > F_{tabel (347)}$  pada taraf signifikansi 5% dan  $R_{hitung} = 0,589 > R_{(0.05)(19)} = 0,369$ .

***Kata kunci : kebugaran jasmani, tinggi badan, keterampilan dasar bolabasket***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Program Studi PJKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd., dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini



6. Bapak dan Ibu Guru di SMA Negeri 1 Purwanto, yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Desember 2016  
Penulis,



Sandi Wahyu Aji Nur Huda  
NIM. 10601244005

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakekat Kebugaran Jasmani .....	10
2. Hakikat Tinggi Badan.....	19
3. Hakikat Bolabasket.....	21
4. Hakikat Keterampilan Bolabasket.....	22
5. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	26
6. Karakteristik Siswa SMA .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Populasi Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Teknik Analisis Data .....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Pembahasan .....	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
D. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	49
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket.....	50
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	52
Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	53
Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Berganda .....	54
Tabel 6. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Hubungan Antar Variabel Penelitian .....	33
Gambar 2. Pelaksanaan Melempar Sasaran ( <i>Passing</i> ).....	39
Gambar 3. Pelaksanaan Menggiring Bolabasket .....	40
Gambar 4. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	49
Gambar 5. Diagram Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	51
Gambar 6. Diagram Keterampilan Dasar Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tas .....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	66
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi .....	71
Lampiran 4. Form Penghitungan MFT .....	75
Lampiran 5. Tabel Penilaian V02MAX .....	77
Lampiran 6. Hasil Data Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan .....	78
Lampiran 7. Hasil Data Keterampilan Dasar Bolabasket .....	79
Lampiran 8. Statistik Data Penelitian.....	80
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	82
Lampiran 10. Uji Linieritas.....	83
Lampiran 11. Uji Korelasi .....	86
Lampiran 12. Analisis Regresi Berganda.....	87
Lampiran 13. Dokumentasi.....	88

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesegaran jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Menurut Wira Hadi Permana (2014: 1), mengatakan bahwa didalam olahraga pada umumnya sangat membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan olahraga yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bolavoli, tenis meja, sepakbola, takraw, bulutangkis dan bolabasket.

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bolabasket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bolabasket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan.

Permainan bolabasket selain di masyarakat juga diselenggarakan di sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, sampai SMA khususnya pada mata pelajaran penjaskes. Olahraga bolabasket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan

melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih melatih teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kebugaran jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik.

Ada beberapa pertandingan yang diselenggarakan di SMA terutama untuk bolabasket misalnya POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah). Selain itu, sekolah sering mengadakan *class meeting* atau lomba-lomba antar kelas. *Class meeting* biasanya diadakan setelah ujian semester, hari ulang tahun sekolah, dan lain-lain. Contohnya di SMA Negeri 1 Purwantoro sering mengadakan lomba-lomba terutama bolabasket.

*Class meeting* siswa di SMA Negeri 1 Purwantoro terlihat bahwa pada menit-menit awal permainan, anak masih bisa melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik, contohnya *passing* masih mengarah tepat kearah teman, *dribble* masih terkontrol dengan baik, *shooting* masih tepat mengarah ke sasaran. Namun pada saat memasuki menit-menit pertengahan terlihat kebanyakan anak-anak mulai tidak mampu mengontrol teknik dasarnya dengan baik dan arah bola juga tidak tepat, hal tersebut disebabkan karena lemahnya kondisi fisik anak terutama kebugaran jasmaninya, padahal kebugaran jasmani individu sangat perlu dan penting untuk diperhatikan dalam permainan bolabasket. Apabila sebuah tim memiliki anggota yang kebugaran jasmaninya baik, maka permainan sebuah tim akan berjalan dengan baik dan sukses. Selain dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik dibutuhkan pula postur tubuh yang tinggi.



Menurut Harsono dalam Isnaen Desi Prihatno (2012: 4) bahwa memiliki bentuk tubuh yang tinggi akan sangat membantu dalam permainan bolabasket karena di mana sasarannya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan. Postur tubuh yang tinggi dapat dijadikan sebagai modal utama dalam bermain bolabasket. Pada saat pertandingan berlangsung, terlihat bahwa tidak semua siswa memiliki postur tubuh yang tinggi hanya beberapa siswa yang memiliki postur tubuh yang tinggi sehingga mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bolabasket siswa terutama dalam hal melakukan *shooting* ke ring lawan. Oleh karena itu tinggi badan perlu diperhatikan dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal. Namun pada kenyataannya pembinaan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Purwantoro belum optimal. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya *monitoring* atau pengawasan yang dilakukan oleh pelatih.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Adanya pelatih

yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Purwantoro, selain mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga tidak dapat berjalan dengan optimal. Hanya sebagian kecil siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 20 orang.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai tolok ukur dalam kesehatan.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk pekerjaan bagi setiap individu tidak sama yaitu dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan masing-masing individu. Kebugaran jasmani bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga menjadi dasar

aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif. Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi setiap orang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari khususnya bagi pelajar.

Menurut Djoko Pekik (2004: 2-3), kebugaran jasmani/kebugaran fisik (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, setelah beraktivitas masih mempunyai cadangan tenaga. Dilihat dari pendapat Djoko Pekik bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan kerja dengan tenaga atau energi yang seefisien mungkin. Kebugaran jasmani adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha meningkatkan kemampuan bermain, bahkan dapat di katakana dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Permainan bolabasket merupakan kegiatan yang utuh untuk membentuk manusia Indonesia tidak hanya sehat jasmani dan gemar olahraga. Supaya tercapai apa yang diharapkan, maka perlu ditempuh langkah-langkah untuk melakukan pembinaan dan latihan secara rutin, terutama dalam hal teknik dasar bolabasket yang menjadi dasar utama dalam permainan bolabasket. Oleh sebab itu latihan teknik dasar bolabasket perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Namun kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Purwantoro hanya dilakukan satu kali seminggu pada hari selasa dengan jangka waktu 2 jam. Dengan keterbatasan waktu kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat menghambat dan tidak optimalnya latihan yang dilakukan para siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan terhadap ketrampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, terdapat permasalahan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi banyak faktor yang perlu mendapat perhatian. Diantaranya adalah kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket, karena penguasaan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang baik dan benar akan sangat menentukan dalam mendapatkan skor.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Terbatasnya jam ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Purwantoro
2. Belum optimalnya pembinaan untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Purwantoro.
3. Kurangnya ketrampilan dasar bolabasket: *dribbling*, *passing*, *shooting* siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
4. Hubungan antara kebugaran jasmani, tinggi badan dan keterampilan dasar bola basket masing-masing siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka untuk menghindari agar tidak terjadi salah penafsiran, kiranya perlu diberikan batasan-batasan, sehingga ruang lingkup dalam penelitian ini jelas dan dapat dikontrol sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian diatas, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?
2. Adakah hubungan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?
3. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### **1. Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan referensi dalam memberikan materi latihan yang tepat untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Purwantoro.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi Guru Olahraga Atau Pelatih**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

b. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan bermain bolabasket.

c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberikan tambahan pengetahuan untuk mengembangkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bolabasket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

##### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan, 2004: 2). Dengan kata lain, Kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Rusli Lutan (2002: 1), kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani itu penting, sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas



fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa.

Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh atau fisik untuk dapat melaksanakan tugas sesuai dengan tugas fisik tersebut atau fisik dapat melakukan tugas tertentu sehingga memperoleh hasil yang baik maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan sesuai tugas fisik itu salah satunya bugar tidaknya seseorang.

Dari beberapa pengertian di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari.

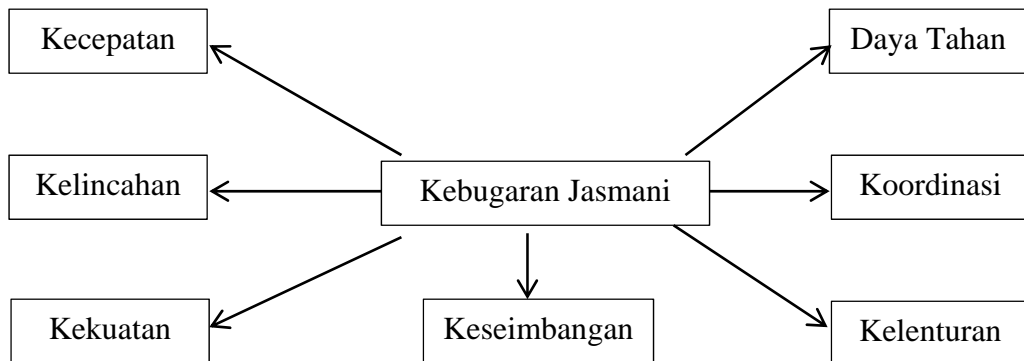
## **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:13) pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran. Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga bolabasket adalah

- 1) Keseimbangan (*Balance*)
- 2) Kelincahan (*Agility*)
- 3) Kekuatan (*Strength*)
- 4) Kecepatan-gerak-reaksi (*Speed*)
- 5) Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*Endurance*)
- 6) Kelentukan (*Flexibility*)
- 7) Koordinasi (*Coordination*)

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dapat diperlihatkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani  
(Sumber: Muhammad Muhyi Faruq, 2009:13)

Pendapat lain mengenai komponen dasar kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas.R, Larame, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005: 6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan umum ( *Cardiovascular* ), komposisi tubuh.

Secara lebih terperinci komponen kebugaran jasmani di bagi menjadi dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- 1) Kebugaran terkait dengan kesehatan,
  - a) Daya tahan *aerobic*
  - b) Kekuatan otot
  - c) Daya tahan otot
  - d) Fleksibilitas
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa
  - a) Koordinasi
  - b) Keseimbangan

- c) Kecepatan
- d) Agilitas
- e) Power
- f) Waktu reaksi

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan cardiovascular. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur.

### **c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

#### 1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

#### 2) Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

### 3) Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat diatas Rusli Lutan (2001: 35) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. .Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

#### **d. Tes Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau

serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes Lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kebugaran jasmani untuk menetapkan status kebugaran peserta tes.

2) Tes Lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh *cooper* untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam table pengkategorian kebugaran milik Cooper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

3) *Multistage Fitness Test* (MFT)

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau Cardiovascular. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki Cardiovascular yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20

meter secar bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatanya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes Jalan-Lari 15 Menit(*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur *VO2MAX* seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selam 15 menit kemudian dimasukan kedalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalm waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh 18 jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b. Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e. Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan 19 pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera



diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

## **2. Hakikat Tinggi Badan**

### **a. Pengertian Tinggi Badan**

Tinggi badan merupakan unsur yang penting dalam permainan bolabasket. Menurut Tim Anatomi (2008: 10) tinggi badan adalah jarak maksimal dari *vertex* ke telapak kaki, cara mengukur adalah menanggalkan alas kaki, berdiri tegak membelakangi batang pengukur *vertical (stadiometer)*, kedua tumit rapat, punggung dan bagian belakang kepala menyentuh batang pengukur vertikan, dan pandangan rata-rata air.

Menurut Barry L. Johnson (1986: 60) mengukur tinggi badan satu-satunya peralatan yang diperlukan yaitu letak dari suara pita ukur (*stadiometer*) dipasang pada permukaan yang datar. Untuk mengukur subjek tanpa alas kaki berdiri dengan punggung membelakangi *stadiometer*, setelah itu bidang atas dimiringkan dan *horizontal* di atas ketinggian kepala. Pada umumnya dihubungkan pada suatu dinding sehingga subjek dapat dibariskan dengan tegak lurus (*vertical*) dengan cara yang sesuai. Suatu dorongan kepala diturunkan menuju puncak kepala dianjurkan bahwa potongan kepala itu dapat dibuat dengan alat kelengkapan memancing. Hal ini dikarenakan dalam permainan bolabasket apabila seorang yang memiliki postur tinggi dapat menembak bola ke *ring* dengan baik dan mendapatkan skor.

Menurut Barry L. Johnson (1979: 166) yang dikutip oleh Murtiantmo Wibowo (2008: 32), berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi

tubuh berdiri (*vertical*) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat. Dalam permainan bolabasket tinggi badan sangat diperlukan untuk menunjang penguasaan keterampilan dasar pemain bolabasket.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan adalah jarak antara *vertex* sampai ke alas kaki yang diukur dengan posisi badan sesuai dengan posisi anatomi manusia dengan menggunakan stadiometer.

#### **b. Manfaat Tinggi Badan**

Memiliki postur tubuh yang tinggi ideal dapat memberikan banyak manfaat bagi kehidupan seseorang. Dengan tinggi badan yang ideal seseorang akan terlihat menarik dan mudah mendapat perhatian dari orang lain. Bagi seorang olahragawan manfaat memiliki postur badan yang tinggi akan mempermudah olahragawan mencapai prestasi, seperti yang di ungkapkan Mochamad Sajoto (1988: 3), banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga seseorang diantaranya aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh seperti halnya tinggi badan.

Olahragawan yang memiliki postur tubuh yang tinggi, akan dengan mudah mengaplikasikan teknik-teknik yang ada didalam olahraga tersebut. Apabila teknik-teknik yang ada dalam olahraga dapat diaplikasikan secara benar maka seorang olahragawan akan mudah dalam melaksanakan suatu pertandingan dan memperoleh kemenangan. Dengan demikian tinggi badan yang ideal bagi seorang olahragawan akan memberikan manfaat yang signifikan terhadap prestasi olahraganya.

### 3. Hakikat Bolabasket

Menurut Hal Wissel (2000: 1) bolabasket merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi, juga sebagai ajang persaingan. Bolabasket harus dimainkan bisa dipantulkan ke lantai dengan cara *dribbling*, lewat udara atau di *passing*-kan, sehingga permainan ini umur, berbagai tingkat keterampilan, biasanya pria memainkan olahraga merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bola basket juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, dan mental.

Bolabasket merupakan olahraga menarik yang digemari oleh banyak orang, tidak hanya dari orang yang bermain secara amatir akan tetapi dari kalangan anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Dengan adanya lembaga atau instansi yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler maka kegiatan bolabasket akan menjadi semakin maju. Selain itu anak-anak dapat berprestasi dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan tidak hanya sekedar hobi atau bermain secara amatir.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke *ring* dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* dengan tangan atau dengan *dribblenya* beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Bolabasket merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan papan basket, *ring* dan bola dengan teknik

*shooting, dribbling, dan passing* yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

#### **4. Hakikat Keterampilan Dasar Bolabasket**

Menurut Hari Amirullah (2003: 17) istilah terampil diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator suatu tingkat kemahiran Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Suatu keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Sage dalam Hari Amirullah (2003:17), semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilannya.

Bola Basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa olahraga Basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perorangan seperti tembakan, umpan dribel, dan rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Oliver, 2007:11)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke *ring* lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket ke *ring* sendiri. Lapangan terdiri dari

tanah, lantai semen atau papan, dibatasi garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 m x 15 m.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, keterampilan dasar bolabasket adalah gerakan-gerakan dasar dalam permainan bolabasket yang dilakukan dengan satu teknik secara efisien dan efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi keterampilan yang dimaksud dalam permainan bolabasket adalah keterampilan *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik dasar keterampilan bermain bolabasket (Jon Oliver, 2007) dapat dilihat sebagai berikut:

a. Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* atau menggiring bola yaitu salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Berikut beberapa gerak menggiring bola (*dribbling*) yang digunakan oleh pemain bola basket (Jon Oliver, 2007: 52):

- 1) *Dribel crossover*, membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangan.
- 2) *Dribel* di belakang punggung, untuk dapat melakukan *dribel* ini menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan. Cara *dribel* seperti ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribel* tanpa harus memindah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan risiko pemain bertahan mencuri bola.

b. Mengoper Bola (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Dalam bolabasket mengumpan ada dua cara yang sering dikenal dengan *chest pass* dan *bounce pass*.

- 1) *Chest Pass* atau umpan dada merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket. Cara umpan dada yaitu menggunakan dua tangan untuk melecutkan bola dari depan dada kepada teman.
- 2) *Bounce Pass* atau umpan pantul efektif digunakan jika mengumpankan bola rendah ke seorang teman melewati seorang pemain bertahan.

c. Menembakan bola (*Shooting*)

Menurut Hal Wissel (2000: 43) *shooting* (menembak) yaitu gerakan tangan untuk mengarahkan atau menembak bola ke *ring* untuk memperoleh skor. Dari pendapat tersebut ada beberapa jenis menembak bola (*shooting*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut:

- 1) *Lay-up* membelakangi *ring* basket

*Lay-up* membelakangi *ring* basket merupakan sebuah tembakan dalam yang lazim digunakan ketika seorang pemain penyerang berada di bawah ring basket atau posisinya terlalu dekat dengan *ring* basket untuk melakukan *lay-up* biasa.

- 2) Tembakan dari bawah *ring* basket  
Tembakan dari bawah *ring* basket digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat *ring* basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah *ring* basket.
- 3) Tembakan *Hook*  
Tembakan *hook* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang menerima bola di dekat *ring* basket tetapi tidak cukup dekat untuk melakukan *lay-up*, *lay-up* membelakangi *ring* basket.
- 4) Tembakan *Jump-Hook*  
Tembakan *jump-hook* adalah variasi dari *hook shoot* tanpa membutuhkan gerakan melangkah sebelum menembak. Mirip dengan *hook shoot*, *jump-hook* bisa menjadi senjata yang efektif untuk menyerang, dan tembakan ini sulit ditahan atau diblok.
- 5) Tembakan Lompat  
Tembakan lompat adalah menembak dengan cara melompat dengan kaki lutut menekuk, melontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Pada saat puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah *ring*.
- 6) Tembakan Bebas  
Tembakan bebas adalah cara menembak dengan melecutkan pergelangan tangan untuk melakukan tembakan ke arah *ring* basket. Selain itu

menggunakan otot-otot kaki untuk meluruskan lutut, sehingga memberikan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan.

## **5. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

Berdasarkan SK Debdikbud No.060/U1993, No 061/U/1993 dan No. 080/U/1993, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sudah sesuai dengan keadaan dan juga kebutuhan sekolah. Lebih lanjut ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar (Depdiknas, 2004: 1).

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini 20 mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Secara garis besar kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar sebagai berikut:

### **a. Pembinaan Minat dan Bakat Siswa**

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta memupuk bakat yang dimiliki siswa.



b. Sebagai Wadah di Sekolah

Dengan aktifnya siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis siswa telah membentuk wadah-wadah kecil di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktifitas kegiatan ekstrakurikuler.

c. Pencapaian Prestasi yang Optimal

Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Beberapa pendapat pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diperlukan suatu proses pendidikan di sekolah yang bisa mengembangkan semua aspek yang diperlukan bagi siswa. Harapan pendidikan akan berjalan secara efektif, potensi siswa dapat berkembang secara optimal dalam proses belajar dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kreatifitas dan imajinasinya.

## **6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas**

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak atau siswa akan selalu mengalami perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik, baik sejak dari lahir, masa anak-anak, remaja, hingga menuju dewasa. Siswa tingkat SMA, kira-kira berumur antara 16-18 tahun mempunyai karakteristik yang khas baik secara jasmani, psikis/mental, dan sosial. Tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dimana setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh

beberapa faktor antara lain dari bawaan atau faktor keturunan, lingkungan dan sebagainya. Perkembangan Motorik, karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhnya menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka siap dilatih intensif.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) yang dikutip oleh Akhsan arief (2011) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang kepada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak aktobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.

b. Fisik dan Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi matang dan stabil.
- 3) Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial.
- 5) Senang kepada kebebasan dari berpetualangan.
- 6) Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhnya menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan fisiknya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

**B. Penelitian Yang Relevan**

1. Rina Rismawati (2010) dengan judul : “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Otot Terhadap Keterampilan Bolabasket Tim Putri UKM Bolabasket UNY”. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 20 orang. Hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. korelasi gabungan variabel kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot dengan keterampilanbolabasket sebesar 0,627 termasuk signifikan.
  - b. korelasi antara kecepatan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,5961 termasuk signifikan.
  - c. korelasi antara kelincahan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan.
  - d. korelasi antara daya tahan otot dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan.
2. Akhsan Arief (2011) dengan judul: “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket”. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang. Hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, sebagai berikut:
- a. Korelasi gabungan antara variabel kesegaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,800 termasuk signifikan.
  - b. Korelasi antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,784 termasuk signifikan.
  - c. Korelasi antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket sebesar 0,500 termasuk signifikan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi daya tahan dan gerak dalam bermain bolabasket. Kebugaran jasmani merupakan unsur daya tahan tubuh yang harus dimiliki seorang pemain

bolabasket sebab dengan kebugaran jasmani yang baik maka seorang pemain dapat bermain dengan konsistensi yang tinggi bermain dengan baik dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan. Selain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang pemain basket juga harus memiliki postur tubuh yang tinggi..

Tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya. Tinggi badan merupakan unsur yang penting selain kebugaran jasmani dalam bermain bolabasket. Seorang pemain bolabasket hendaknya mempunyai tinggi badan yang cukup sebab dengan mempunyai tinggi badan yang tinggi seorang pemain basket dapat bermain dengan baik untuk dapat menggiring bola, mengoper bola ke teman satu tim dan memasukkan bola ke *ring* untuk mendapatkan skor.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi daya tahan dan gerak dalam bermain bolabasket. Kebugaran jasmani merupakan unsur daya tahan tubuh yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket sebab dengan kebugaran jasmani yang baik maka seorang pemain dapat bermain dengan konsistensi yang tinggi bermain dengan baik dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket maka dapat digunakan instrumen atau tes kebugaran jasmani berupa tes

*multystage*, tinggi badan dengan stadiometer dan tes keterampilan dasar bolabasket dengan *Jonhson basketball test*. Dengan ketiga tes tersebut maka dapat diketahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2003:64). Untuk itu hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

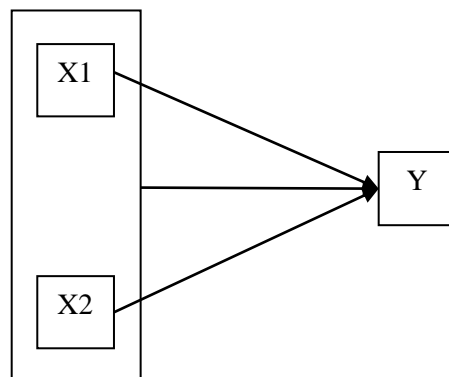
1. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA N 1 Purwantoro yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes kebugaran jasmani menggunakan *mully stage* untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dengan lintasan sepanjang 20 meter, untuk mengetahui tinggi badan siswa diukur menggunakan stadiometer atau meteran (cm), sedangkan untuk mengetahui keterampilan dasar bolabasket siswa menggunakan *Jonhson basketball test*.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini akan menggambarkan hubungan antara beberapa variabel, yaitu X1, X2 dan Y.



Gambar1 : Hubungan Antar Variabel Penelitian

Keterangan :

X1 : kebugaran jasmani

X2 : tinggi badan

Y : keterampilan bermain bolabasket

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010: 61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel ganda yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan tinggi badan. Definisi dari variabel tersebut sebagai berikut:

#### **a. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang.

#### **b. Tinggi Badan**

Tinggi badan adalah jarak antara *vertex* sampai ke alas kaki yang diukur dengan posisi badan sesuai dengan posisi anatomi manusia dengan menggunakan stadiometer.



## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar bolabasket. Keterampilan dasar bolabasket adalah gerakan-gerakan dasar dalam permainan bolabasket yang dilakukan dengan satu teknik secara efisien dan efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Keterampilan yang dimaksud dalam permainan bolabasket adalah keterampilan *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur dengan tes *multistage*, tinggi badan diukur menggunakan stadiometer sedangkan keterampilan dasar bolabasket diukur dengan *Jonhson Basketball Test* yang dimodifikasi sehingga dapat digunakan untuk siswa SMA.

### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subyeknya tidak terlalu banyak.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Purwantoro yang berjumlah 20 anak. Semua populasi dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena batas minimal penggunaan sampel jika populasi lebih dari 100 populasi. Jika populasi kurang dari 100 populasi, maka semua populasi dijadikan sampel.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yaitu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2010). Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi (2010), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes (Ngatman : 2001). Adapun tes yang digunakan antara lain:

#### **a. Tes kebugaran jasmani yaitu *multy stage***

Tes kebugaran jasmani menggunakan *multistage fitness test* dengan validitas sebesar 0,71 dan reliabilitas 0,521. Dengan uraian tes sebagai berikut:

- 1) Tujuan : untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani
- 2) Alat dan pelaksanaan :
  - a) Lapangan basket dengan jarak 20meter
  - b) Peluit dan *Stopwatch*
  - c) Alat tulis dan kertas
  - d) Daftar peserta
- 3) Petugas
  - a) Pelaksana musik *multy stage*
  - b) Pencatat hasil tes

- 4) Pelaksanaan: testi berdiri di garis start kemudian ketika mendengar bunyi musik atau iringan dari tes *multy stage* testi berlari mengikuti iringan musik tersebut hingga testi mencapai titik lelah.

**b. *Johnson Basketball Test***

Tes ini disusun untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bolabasket siswa SMA. Tes ini bertujuan untuk mengukur penguasaan teknik keterampilan dasar bola basket, memiliki validitas tes berkisar antara 0,65 sampai 0,79 dan reliabilitas tes berkisar antara 0,73 sampai 0,80 (Ngatman : 2001). Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai keterampilan bermain bolabasket siswa yang terdiri dari:

- 1) Menembakkan bola (*Shooting*) ke ring Petunjuk pelaksanaan
  - a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak bola ke dalam ring basket.
  - b) Sarana dan Prasarana
    1. Bola basket
    2. Lapangan basket dengan ring
    3. *Stopwatch*
    4. Peluit
    5. Blangko dan alat tulis
  - c) Petugas : pengambil waktu dan pencatat
  - d) Pelaksanaan : Pada aba-aba “siap”, testi berdiri bebas didekat ring basket dengan bola ditangan. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera memasukkan bola ke dalam ring basket sebanyakbanyaknya selama 30 detik. Apabila

bola tidak dikuasai lagi, maka bola segera diambil dan kembali secepatcepatnya ke arah ring basket untuk melakukan kembali.

- e) Penilaian : Setiap bola yang masuk ke dalam ring basket mendapat nilai satu. Jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket selama 30 detik merupakan nilai yang diperoleh. Apabila waktu aba-aba “stop” telah diberikan, sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk ke dalam ring tetap mendapatkan nilai.

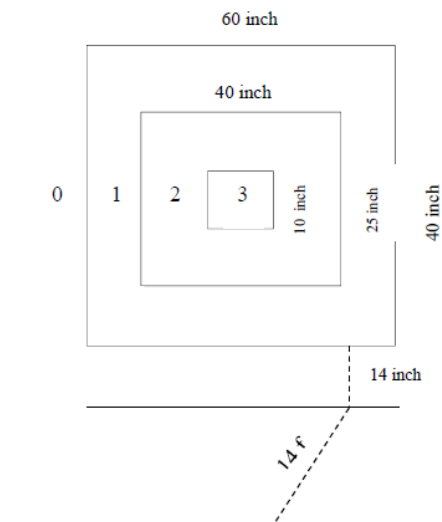
## 2) Memantulkan Bola (*Passing*) ke Tembok

Petunjuk pelaksanaan memantulkan bola ke tembok

- a) Tujuan : Untuk mengukur kecakapan menolak atau melemparkan dan menangkap bola.
- b) Alat-alat:
1. Sebuah bolabasket
  2. Sasaran pada tembok
  3. Stopwatch atau jam yang ada sekonannya
  4. Blangko dan alat tulis
- c) Petugas : Pengambil waktu dan pencatat
- d) Pelaksanaan : Pada aba-aba “Siap”, anak berdiri di belakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau tembok, bola pada kedua tangan. Pada aba-aba “Ya”, pantulkan bola ke arah sasaran sebanyak-banyaknya selama 30 detik. Bolabasket tidak boleh dipantulkan seperti divoli. Pantulan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan pada atau dari belakang garis batas. Dalam

memantulkan atau melemparkan bola boleh dengan satu atau dua tangan. Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas, bola segera diambil dan dengan cepat kembali siap dibelakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba “Stop”.

- e) Penilaian : Penilaian sesuai dengan ketepatan peserta mengenai sasaran dengan nilai yang berbeda-beda. Nilai maksimal adalah 30, dan nilai terendah 0.



Gambar 2 : Pelaksanaan melempar sasaran (*Passing*),

(Sumber: Ngatman, 2001:19)

### 3) Menggiring bola (*dribble*)

Petunjuk pelaksanaan menggiring bola

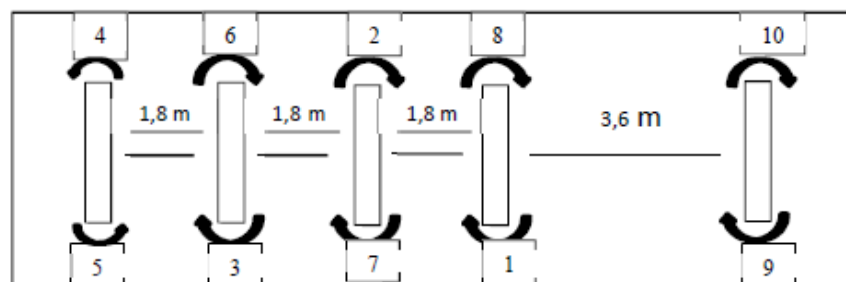
- a) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan dan kecakapan menggiring bola maupun kelincahan merubah arah (*agility*).

b) Alat-alat:

1. Lapangan bola basket
2. Bolabasket
3. 5 buah bangku
4. Stopwatch atau jam yang ada sekonannya
5. Peluit
6. Blangko dan alat tulis

c) Petugas : mengambil waktu dan pencatat

d) Pelaksanaan : Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri dibelakang garis start, bola berada di tangan peserta. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera menggiring bola melewati bangku yang disediakan sesuai dengan arah atau yang ditentukan dalam gambar. Menggiring bola dilakukan selama 30 detik. Menggiring bola boleh berganti tangan sesuai dengan peraturan bola basket. Apabila saat menggiring bola mental jauh, ulangi tes tersebut dengan segera.



Gambar 3 : Pelaksanaan menggiring bolabasket

(Sumber : Ngatman, 2001:19)

- e) Penilaian : Waktu dimulai ketika aba-aba “ya”. Peserta melewati bangku sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Bangku yang mampu dilewati selama 30 detik merupakan nilai peserta.

**c. Pengukuran Tinggi Badan**

- 1) Tujuan: untuk mengukur tinggi badan
- 2) Fasilitas dan alat: lantai dan dinding yang rata, serta stadiometer
- 3) Petugas: pengukur tinggi badan dan pencatat skor.
- 4) Pelaksanaan: Peserta tes berdiri tegak menghadap lurus ke depan, posisi kepala tegak, mata horizontal dengan telinga, bahu tegak, tidak ditarik ke belakang, kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding. Posisi stadiometer sejajar dengan dataran ruas-ruas tulang belakang.
- 5) Penilaian: penilaian dilakukan apabila stadiometer berada tepat pada kepala (vertex). Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm dengan ketelitian 1 cm.

**2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan tes pengukuran. Proses pengumpulan data untuk tes kebugaran jasmani, yaitu dengan cara anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwantoro dikumpulkan di lapangan bolabasket dan diberikan penjelasan tentang cara melakukan *multistage fitness test*. Kemudian siswa dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 siswa. Kelompok pertama melakukan tes dan kelompok kedua sebagai pencatat hasil tes dan sebaliknya dengan arahan dan diawasi oleh petugas tes. Hasil yang dicatat

oleh pencatat hasil tes merupakan hasil dari kemampuan *multistage fitness test* siswa.

Proses pengumpulan data untuk pengukuran tinggi badan, yaitu dengan cara anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwantoro dikumpulkan pada ruang kelas dan diberikan penjelasan tentang cara pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer*. Siswa selanjutnya dipanggil satu-persatu untuk melakukan pengukuran tinggi badan yaitu dengan berdiri tegak dan menghadap lurus kedepan tanpa menggunakan alas kaki lurus dengan posisi stadiometer. Petugas pengukur kemudian menarik stadiometer hingga lurus menyentuh vertex siswa. Nilai yang terlihat pada stadiometer merupakan hasil pengukuran dan dicatat oleh petugas pencatat hasil. Tes keterampilan dasar bolabasket menggunakan *Jonhson basketball test* dengan proses pengumpulan data menggunakan teknik sirkuit yang terdiri dari *passing, shooting dan dribbling*. Anggota ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Purwantoro dibagi menjadi dua kelompok dan masing-masing kelompok menempati sirkuit dengan masing-masing petugas pengawas dan petugas pencatat hasil. Masing-masing petugas menjelaskan cara melakukan tes kemudian siswa dipanggil satu-persatu untuk melakukan tes. Siswa yang telah melakukan seluruh tes dan hasil tes telah dicatatkan maka kelompok berpindah ke sirkuit berikutnya.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik dengan korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan computer Seri Program Statistik (SPS 2000) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamadiningsih. Teknik analisis



statistik yang digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat.

## 1. Uji Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Untuk menguji normalitas data digunakan rumus Chi Kuadrat (Sutrisno Hadi, 2004 : 259) sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Dimana :

$X^2$  = harga Chi Kuadrat yang diperoleh

$F_o$  = frekuensi yang diobservasi di dalam sampel

$F_h$  = frekuensi yang diharapkan di dalam sampel penelitian

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linier atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan menggunakan Uji F pada taraf signifikansi 5% (Sudjana, 2002) yang rumusnya sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F reg = harga bilangan garis regresi

RKreg = rerata kuadrat garis regresi

Rkres = rerata kuadrat residu

Jika F dihitung (F hasil analisis) lebih kecil atau sama dengan Ft (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan linier. Jika F hitung (F hasil analisis) lebih besar dari Ft (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan non linier.

## 2. Pengujian Hipotesis

### a. Teknik Korelasi Product Moment

Menurut (Sudjana, 2002) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel dependen. Maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa computer seri SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah:

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R<sub>xy</sub> : koefisien korelasi antara X dan Y  
 N : jumlah subjek  
 $\sum X$  : jumlah skor subjek  
 $\sum X^2$  : jumlah skor kuadrat  
 $\sum Y$  : jumlah skor subjek  
 $\sum Y^2$  : jumlah skor kuadrat

### b. Mencari persamaan regresi

Menurut Sudjana (2005: 312) untuk mencari persamaan regresi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan:

- $\hat{Y}$  = subyek dalam variabel terikat yang diprediksikan (kriterium).
- a. = harga  $Y = 0$  (harga konstan)
  - b. = angka atau arah koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 1)
  - c. = angka atau arah koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel independen. Bila b dan c (+) maka naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan (koefisien prediktor 2)

$X_1$  = subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu (prediktor 1)

$X_2$  = subyek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu (prediktor 2)

c. Mencari koefisien korelasi ganda (Multiple Correlation)

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap variabel kriterium  $Y$ , yaitu teknik *multiple regression* (Sudjana, 2005: 385). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{r_{y1}^2 + r_{y2}^2 - 2r_{y1} r_{y2} r_{1,2}}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y(1,2)}$  = koefisien korelasi antara  $Y$  dan  $X_1, X_2$

$r_{y1}$  = koefisien korelasi antara  $Y$  dan  $X_1$

$r_{y2}$  = koefisien korelasi antara  $Y$  dan  $X_2$

$r_{12}$  = koefisien korelasi antara  $X_1$  dan  $X_2$

d. Mencari F regresi

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak, akan menggunakan rumus, (Sudjana, 2005: 385) sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  = Harga F hitung

n = Jumlah anggota sampel

k = Jumlah variabel independen

$R^2$  = Koefisien korelasi ganda

Harga F tersebut kemudian dikonsultasi dengan F tabel pada taraf signifikan 0,05. Apabila harga  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  maka koefisien korelsinya tidak menunjukkan adanya hubungan antara variable terikat dengan masing-masing variabel bebas secara bersamaan. Apabila harga  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ , maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat danga variabel-variabel bebas secara bersamaan.

e. Mencari Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE)

Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu menggunakan rumus: mencari Sumbangan Relatif (SR) masing-masing prediktor (Sutrisno Hadi, 2000: 35) adalah:

$$SR = \frac{JK_{reg}}{JK_{tot}} \times 100$$

Keterangan :

SR = Sumbangan Relatif

$JK_{reg}$  = Jumlah Koefisien Regresi

$JK_{tot}$  = Jumlah Koefisien Total

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa efektivitas garis regresi dicerminkan dalam koefisien determinasi ( $R^2$ ), maka sumbangan efektif tiap prediktor dapat dihitung langsung dari  $R^2$ . Adapun rumus untuk menghitung sumbangan efektif tiap predictor adalah sebagai berikut:

$$SE = SR \times R^2$$

Keterangan:

SE = nilai sumbangan efektif

SR = nilai sumbangan relatif

$R^2$  = kuadrat koefisien korelasi predictor dalam kriteria

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Sebelum dilakukan teknik analisis data untuk menguji hipotesisi, sebelumnya akan disajikan diskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraikan sebagai berikut:

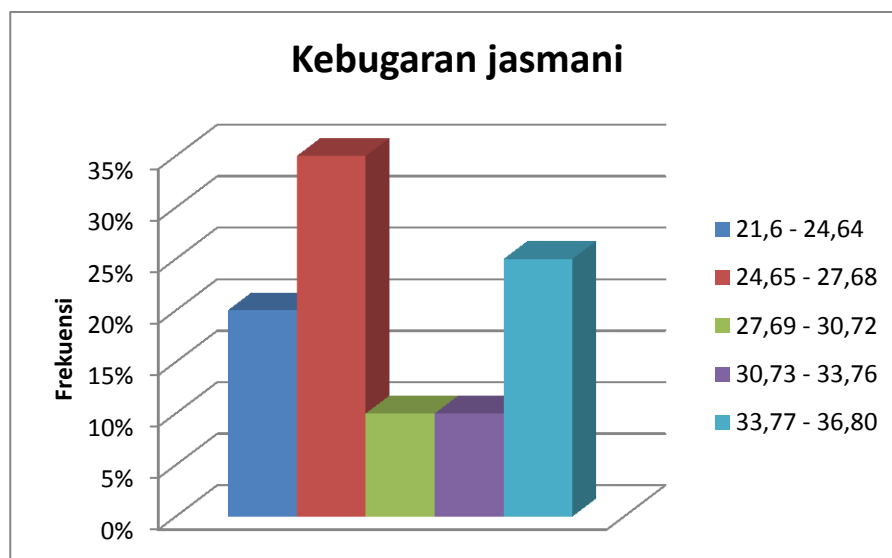
#### **1. Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket ( $X_1$ )**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 36,8, nilai minimum = 21,6, rata-rata (*mean*) = 28,64, *median* = 27,4, *modus* sebesar = 27,2; *standart deviasi* = 4,5. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil penelitian deskripsi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

No	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
1	33,77 – 36,8	5	25
2	30,73 – 33,76	2	10
3	27,69 – 30,72	2	10
4	24,65 – 27,68	7	35
5	21,6 – 24,64	4	20
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

**2. Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket ( $X_2$ )**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara

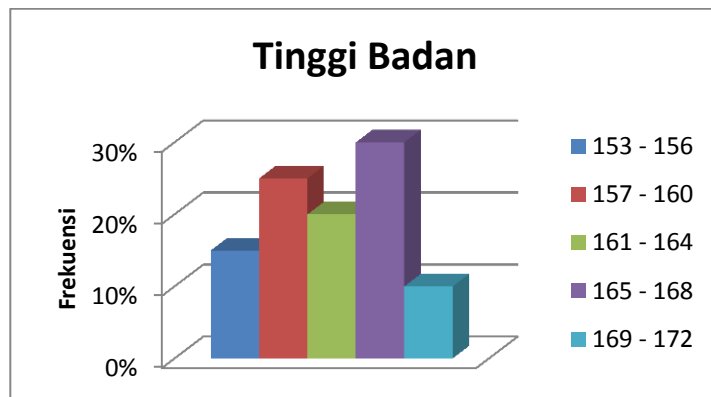
keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 170, nilai minimum = 153, rata-rata (*mean*) = 162,18, *median* = 163,1, *modus* sebesar = 157; *standart deviasi* = 5,19. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum– nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian deskripsi tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwanto Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

No	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
1	169 – 172	2	10
2	165 – 168	6	30
3	161 – 164	4	20
4	157 – 160	5	25
5	153 – 156	3	15
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Purwanto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:





**Gambar 5. Diagram Frekuensi Tinggi Badan Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

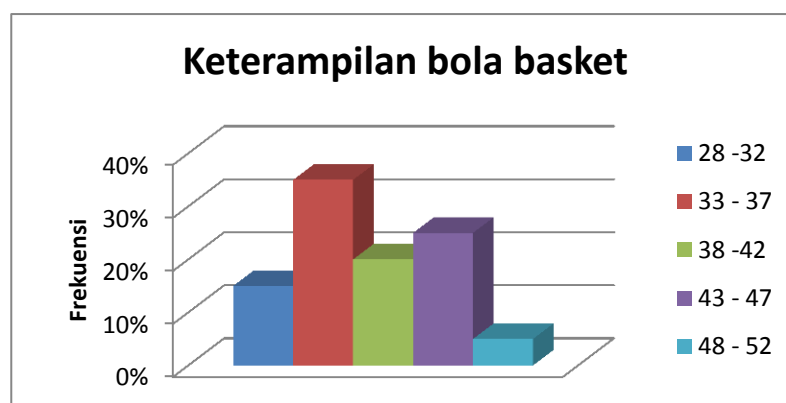
### **3. Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket (Y)**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket secara keseluruhan dari 20 anak diperoleh nilai maksimum = 52, nilai minimum = 28, rata-rata (*mean*) = 38,4, *median* = 37,5, *modus* sebesar = 28; *standart deviasi* = 6,58. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	48 – 52	1	5
2	43 – 47	5	25
3	38 – 42	4	20
4	33 – 37	7	35
5	28 – 32	3	15
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi keterampilan dasar siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Frekuensi Keterampilan Dasar Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket**

#### 4. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis regresi sederhana adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product moment***

	<b>X1</b>	<b>X2</b>	<b>Y</b>	<b>r tabel</b>
<b>X1</b>	1	0,736	0,538	0,369
<b>X2</b>		1	0,558	0,369
<b>Y</b>			1	-

Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat maka dilakukan analisis regresi sederhana.

**a. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket**

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket bernilai positif. Uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung} = 0,538$  dengan  $r_{tabel(0.05)(19)} = 0,369$ , ternyata harga  $r_{hitung}$  pada kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga  $r_{tabel}$ , dan ini berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

**b. Hubungan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket**

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket bernilai positif. Uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung} = 0,558$  dengan  $r_{(0.05)(19)} = 0,369$ , ternyata harga  $r_{hitung}$  pada tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket lebih besar dari harga  $r_{tabel}$ , dan

ini berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”.

**c. Hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket**

Uji hipotesis yang ketiga adalah untuk mencari “hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Berganda**

Variabel	Koefisien Regresi	F hitung	F tabel	R	R <sup>2</sup>	P
Konstanta (a)	45,861	<b>4,514</b>	<b>3,59</b>	<b>0,589</b>	<b>0,347</b>	<b>0,027</b>
Kebugaran Jasmani (b <sub>2</sub> )	0,406					
Tinggi Badan (b <sub>1</sub> )	0,148					

Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut, maka didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 45,861 + 0,406 X_1 + 0,148 X_2$$

Uji keberatan koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F<sub>hitung</sub> dengan F<sub>tabel</sub>, hasil penelitian diketahui harga F<sub>hitung</sub> 4,514 > F<sub>tabel</sub> (347) pada taraf signifikansi 5% dan R<sub>hitung</sub> = 0,589 >

$R_{(0,05)(19)} = 0,369$ , berarti koefisien tersebut signifikan. Karena harga F hitung lebih besar dari F tabel, ( $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ ) maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket”.

Besarnya sumbangan kebugaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bola basket diketahui dengan cara nilai  $R = (r^2 \times 100\%)$ . Nilai  $r^2$  sebesar 0,347, sehingga besarnya pengaruh sumbangan kebugaran jasmani dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar bola basket sebesar 34,7 %. Secara rinci sumbangan efektif masing-masing faktor adalah sebagai berikut :

**Tabel 6. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif**

No	Variabel	SR	SE
1	Kebugaran jasmani	32,8748	11,40756
2	Tinggi badan	67,1252	23,29244
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>34,7</b>

## B. Pembahasan

Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi, juga sebagai ajang persaingan. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Bolabasket merupakan olahraga menarik yang digemari oleh banyak

orang, tidak hanya dari orang yang bermain secara amatir akan tetapi dari kalangan anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Dengan adanya lembaga atau instansi yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler maka kegiatan bolabasket akan menjadi semakin maju. Selain itu anak-anak dapat berprestasi dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan tidak hanya sekedar hobi atau bermain secara amatir.

Suatu keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Sage dalam Hari Amirullah (2003:17), semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilannya. Untuk memperoleh keterampilan bermain bola basket yang baik, tentu saja dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kebugaran jasmanai dan kondisi fisik seseorang. Yang manan dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

Berdasarkan hasil uji hipotesisi di atas diperoleh nilai  $F_{hitung} 4,514 > F_{tabel} (347)$  pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Hasil tersebut tentu saja dapat diartikan bahawa dengan kebugaran jasmani yang baik dan tinggi badan yang baik maka dapat mempengaruhi ketrampilan bermain bola basket seseorang.

Dalam penelitian ini keterampilan bermain di ukura dengan teknik dasar *drbbling*, *passing* dan *shooting*.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh atau fisik untuk dapat melaksanakan tugas sesuai dengan tugas fisik tersebut atau fisik dapat melakukan tugas tertentu sehingga memperoleh hasil yang baik maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan sesuai tugas fisik itu salah satunya bugar tidaknya seseorang. Dalam hal ini kesegaran jasmani berfungsi sebagai penopang tubuh agar mamapu melakukan permainan selama mungkin. Arrtinya jika seorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik dia akan dapat bermaian dalam permainan basket dengan lebih lama dan maksimal.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi daya tahan dan gerak dalam bermain bolabasket. Kesegaran jasmani merupakan unsur daya tahan tubuh yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket sebab dengan kesegaran jasmani yang baik maka seorang pemain dapat bermain dengan konsistensi yang tinggi bermain dengan baik dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan. Akan tetapi kebugaran jasmani yang baik tentu saja harus di dukung oleh kondisi fisik yang baik pula salah satunya adalah tinggi badan.

Bagi seorang pemain bola basket tinggi badan merupakan salah satu faktor yang cukup penting. Dengan tinggi badan yang baik pemain dapat melakukan lompatan dengan tinggi, dapat menjangkau bola dengan lebih cepat dan tinggi,

dapat berlari dengan lebih cepat dikarenakan jarak langkah kaki akan lebih panjang. Dengan demikian hal tersebut sangat mendukung keterampilan dasar bola basket seperti, *shooting*, *dribbling* dan *passing*.

Tinggi badan merupakan unsur yang penting selain kesegaran jasmani dalam bermain bolabasket. Seorang pemain bolabasket hendaknya mempunyai tinggi badan yang cukup sebab dengan mempunyai tinggi badan yang tinggi seorang pemain basket dapat bermain dengan baik untuk dapat menggiring bola, mengoper bola ke teman satu tim dan memasukkan bola ke *ring* untuk mendapatkan skor.

Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan relatif dan efektif di atas diketahui besarnya sumbangan efektif untuk variabel kebugaran jasmani sebesar 11,41 % dan besarnya sumbangan efektif untuk variabel tinggi badan sebesar 23,29 %, sedangkan sisanya sebesar 65,3 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam variabel penelitian, seperti kondisi fisik, koordinasi, ketepatan dan kecepatan. Dengan hasil penelitian di atas maka diharapkan menjadi referensi untuk proses berlatih kedepan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar bola basket.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Uji hipotesis pertama diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,538 > r_{tabel (0,05)(19)} = 0,369$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Uji hipotesis kedua diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,558 > r_{tabel (0,05)(19)} = 0,369$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
3. Uji hipotesis ketiga diperoleh harga  $F_{hitung} 4,514 > F_{tabel (347)}$  pada taraf signifikansi 5% dan  $R_{hitung} = 0,589 > R_{(0,05)(19)} = 0,369$ , Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tinggi badan dengan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka mengindikasikan bahawa kebugaran jasmani dan tinggi badan berpengaruh terhadap keterampilan dasar bola basket, dan menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan keterampilan dasar bola basket.
2. Menjadi informasi bagi pelatih basket di SMA Negeri 1 Purwantoro mengenai data kebugaran jasmani, tinggi badan dan keterampilan dasar bola basket.

## **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kebugaran jasmani, tinggi badan dan keterampilan dasat boola basket .
2. Terbatasnya waktu peneliti hanya mengambil sekali saja tanpa memberi kesempatan mengulang di hari berikutnya.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kesungguhan sisiwa dalm melakukan tes.

## **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk selalu memperhatikan faktor pendukung yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar bola basket sehingga dapat dijadikan sebagai proses berlatih.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi keterampilan dasar bola basket dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhsan Arief. (2000). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Karanganyar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Amung M & Saputra M.Y. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Barry L. Johnson. (1986). *Prototiocal Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York, Mac Milan Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko, Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko, Pekik rianto. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko, Pekik Irianto. (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Hal Wissel. (2000). *Bola Basket*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Hari Amirullah Rachman.(2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket* ”Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan”. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolabasket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Murtiantmo Wibowo. (2008). Hubungan Antara Motor Ability, Tinggi Badan, dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Putra SMA N 1 Depok Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Bumi Aksara.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yoyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rina Rismawati. (2010). *Hubungan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot terhadap keterampilan bermain bolabasket Tim Putri UKM Bolabasket UNY. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikna.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistika Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Anatomi. (2008). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: FIK UNY.

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS**

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : *Sandi Wahyu Aji Nur Huda*  
 NIM : *10601244005*  
 Program Studi : *PJKR*  
 Pembimbing : *Ilerka Maya Jatmika, S.Pd., Jas., M. Pd*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20/1/2015	Acc Jadwal Skripsi	<i>[Signature]</i>
2.	18/2/2015	Bab I dan revisi	<i>[Signature]</i>
3.	23/2/2015	Bab I dan revisi	<i>[Signature]</i>
4.	16/3/2015	Bab II dan revisi	<i>[Signature]</i>
5.	4/5/2015	Bab III dan revisi	<i>[Signature]</i>
6.	20/5/2015	Bab III dan revisi	<i>[Signature]</i>
7.	19/10/2015	Penelitian	<i>[Signature]</i>
8.	11/10/2016	Bab IV dan revisi	<i>[Signature]</i>
9.	14/10/2016	Bab IV dan revisi	<i>[Signature]</i>
10.	18/10/2016	Bab V dan revisi	<i>[Signature]</i>
11.	21/10/2016	Melengkapi abstrak, lampiran dan lain - lain	<i>[Signature]</i>
12.	25/11/2016	Ace Ujian	<i>[Signature]</i>

P. Ketua Prodi PJKR

*[Signature]*

Ahmad Rithaulia, M.Or.  
 NIP. 15810125 230604 1 001



## Lampiran 2. Surat ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : *Sandi Wahyu Aji Nur Huda*  
Nomor Mahasiswa : *10601244005*  
Program Studi : *PJKR*  
Judul Skripsi : *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan  
Triangi Badan dengan Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa  
Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang mengikuti Kegiatan  
Ekstrakurikuler Bola Basket*  
Pelaksanaan pengambilan data :  
Bulan : *Oktober* s/d *November*  
Tempat / objek : *SMA N 1 Purwantoro Wonogiri*

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, *19 Oktober 2018*

Yang mengajukan,

*Sandi Wahyu Aji Nur Huda*  
NIM. *10601244005*

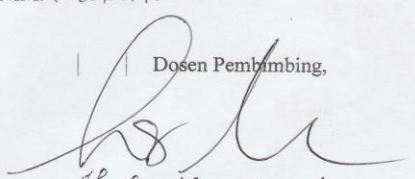
Mengetahui :

Kaprodi PJKR,



Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



*Herka Mayu Janika, M.Pd.*  
NIP. *198201012005011001*





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 fax: 282, 299, 291, 541

Nomor : 580/UN.34.16/PP/2015. 22 Oktober 2015.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. Badan Kesbanglinmas  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5  
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sudi Wahyu Aji Nur Huda.  
NIM : 10604244005.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Oktober s.d November 2015.  
Tempat/obyek : SMA N 1 Purwantoro Wonogiri.  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan  
  
Wawan S. Suherman, M.Ed.  
19640707 198812 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMA N 1 Purwantoro.  
2. Kaprodi PJKR.  
3. Pembimbing T.A.S.  
4. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 19/POR/I/2015  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

20 Januari 2015

Kepada : Yth. Herka Maya Jatmika, M.Pd.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : SANDI WAHYU AJI NUR HUDA  
NIM : 10601244005  
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN TINGGI  
BADAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET  
SISWA SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTI  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001





PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 PURWANTORO

Jl. Raya Tegalejo - Purwanto, Phone (0273) 415124, Wonogiri Kode Pos 57695  
Website : sman1purwanto.sch.id Email : www.sman1purwanto.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400 / 466

Dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Purwanto Kabupaten Wonogiri menerangkan bahwa :

Nama : Sandi Wahyu Aji Nur Huda  
NIM : 10601244005  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
Kampus : Fakultas Ilmu Keolahragasan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tahun Akademik : 2015

Telah selesai melaksanakan penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Purwanto guna penyelesaian tugas akhir atau penyusunan skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN TINGGI BADAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET".

Densikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Harap maklum bagi yang berkepentingan.

Purwanto, 11 November 2015

Kepala SMA Negeri 1 Purwanto



Drs. Susilo Joko Raharjo, M.Pd.  
Pembina

NIP 19660626 199403 1 009



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
(BADAN KESBANGLINMAS)

Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 26 Oktober 2015

Nomor : 074/2423/Kesbang/2015  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth :  
Gubernur DKI Jakarta  
Up. Kepala Badan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi DKI Jakarta  
Di  
JAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 580/UN.34.16/PP/2015  
Tanggal : 22 Oktober 2015  
Perihal : Pemohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JAASMANI DAN TINGGI BADAN DENGAN KETRAMPILAN DASAR BLABASKET SISWA SMA NEGERI 1 PURWANTORO YANG MENGIKUTRI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET"**, kepada :

Nama : SANDI WAHYU AJI NUR HUDA  
NIM : 10601244005  
No. HP/Identitas : 085727393557/No.KTP. 3312182307910001  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Purwanto, Kabupaten Wonogiri, Provinsi Jateng  
Waktu Penelitian : 28 Oktober s.d 31 Desember 2015

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian,
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.




Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan

### Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi

	
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH	
<b>BALAI METROLOGI</b>	
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE	
Nomor : 693 / SW - 28 / II / 2014	
Number	No. Order : 005148
	Diterima tgl : 24 Februari 2014
<b>ALAT</b> Equipment	
Nama Name	: Stopwatch
Kapasitas Capacity	: 9 jam
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik
Tipe/Model Type/Model	
Nomor Seri Serial number	
Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: Diamond
<b>PEMILIK</b> Owner	
Nama Name	: Sugeng Seksi UNU
Alamat Address	: Lambur Mrebet Purbalingga Jawa Tengah
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated	: 24 Februari 2014
<b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration	: Balai Metrologi Yogyakarta
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%
<b>HASIL</b> Result	: Lihat sebaliknya
	Yogyakarta, 25 Februari 2014
	Kepala
	
	gedaryono,SE
	NIP.19680114 197903 1 006
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

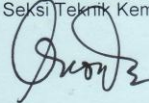
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, S.E., MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 692 / UP - 88 / II / 2014  
Number

No. Order : 005148

Diterima tgl : 24 Februari 2014

### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Name  
Kapasitas : 30 meter  
Capacity  
Daya Baca : 1 mm  
Accuracy

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan :  
Trade Mark / Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama : Sugeng Seksi UNU  
Name  
Alamat : Lambur Mrebet Purbalingga, Jawa Tengah  
Address

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standart : Komparator 10 m  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN  
Traceability

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 24 Februari 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

: 24 Februari 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
Verification data

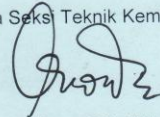
1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Moh Ashari NIP. 19630163.198202.1.001  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 4. Form Penghitungan MFT

FORM PENGHITUNGAN MFT

Nama : Amalia Azahro  
 Usia : 16 th  
 Waktu : 15.30 wib  
 Tempat : SMA Negeri 1 Purwantoro

TINGKAT AN KE :	BALIKAN KE :
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

CATATAN KEMAMPUAN	
Tingkatan	: 3
Balikan	: 2
V <sub>O</sub> <sub>2</sub> Max	: 23.6

### FORM PENGHITUNGAN MFT

Nama : Akbar Irfansyah  
 Usia : 16 th  
 Waktu : 15.30 wib  
 Tempat : SMA N 1 Purwantoro

TINGKAT AN KE :	BALIKAN KE :															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

CATATAN KEMAMPUAN	
Tingkatan	6
Balikan	6
VO <sub>2</sub> Max	35,6

## Lampiran 5. Tabel Penilaian V02MAX

**TABEL PENILAIAN VO<sub>2</sub>MAX**

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
2	1	20.1
2	2	20.4
2	3	20.7
2	4	21.1
2	5	21.4
2	6	21.8
2	7	22.1
2	8	22.5

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
3	1	23.0
3	2	23.6
3	3	23.9
3	4	24.3
3	5	24.6
3	6	25.0
3	6	25.3
3	8	25.7

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
4	1	26.2
4	2	26.8
4	3	27.2
4	4	27.6
4	5	27.9
4	6	28.3
4	7	28.9
4	8	29.5
4	9	29.7

TK	Blk	VO <sub>2</sub> max
5	1	29.9
5	2	30.2
5	3	30.6
5	4	31.0
5	5	31.4
5	6	31.8
5	7	32.1
5	8	32.5
5	9	32.9

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
6	1	33.2
6	2	33.6
6	3	33.9
6	4	34.3
6	5	34.6
6	6	35.0
6	7	35.3
6	8	35.7
6	9	36.0
6	10	36.4

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
7	1	36.7
7	2	37.1
7	3	37.4
7	4	37.8
7	5	38.1
7	6	38.5
7	7	38.8
7	8	39.2
7	9	39.5
7	10	39.9

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
8	1	40.2
8	2	40.5
8	3	40.8
8	4	41.1
8	5	41.4
8	6	41.8
8	7	42.1
8	8	42.4
8	9	42.7
8	10	43.0
8	11	43.3

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
9	1	43.6
9	2	43.9
9	3	44.2
9	4	44.5
9	5	44.8
9	6	45.2
9	7	45.5
9	8	45.9
9	9	46.2
9	10	46.5
9	11	46.8

TK	BLK	VO <sub>2</sub> max
10	1	47.1
10	2	47.4
10	3	47.9
10	4	48.4
10	5	48.5
10	6	48.7
10	7	49.0
10	8	49.3
10	9	49.6
10	10	49.9
10	11	50.2

**Lampiran 6. Hasil Data Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan**

No	Nama Siswa	TB (cm)	MFT	
			Tk. Blk.	VO2. Max
1	AKBAR IRFANSYAH	165	T6.B6	35,6
2	AMALIA AZAHRO	155	T3.B2	23,6
3	BAGAS WICAKSANA	163	T5.B4	31,0
4	DANIL SETO	167	T4.B6	28,0
5	EDI SETIAWAN	170	T7.B1	36,8
6	FAIQ DIMAS WICAKSONO	162,7	T5.B5	31,4
7	GALIH OKA WARDANI	164	T4.B3	27,2
8	HALFIDA ZAINIKA	153	T4.B3	27,2
9	LUKMAN BAGAS	165,3	T3.B7	25,6
10	LUSIA DAYANTI	157,1	T3.B1	23,2
11	MARLIA CAHYANI	160	T4.B4	27,2
12	MUHAMMAD ARYA	163,2	T4.B5	27,6
13	PUTRI ARYANI	157	T3.B5	24,8
14	PUTRI YANUARTI	155,1	T3.B3	24,0
15	RICHO KURNIAWAN	169,2	T6.B5	34,7
16	RICKI TRI PUTRA	167	T6.B4	34,3
17	SITI FARHATAINI	159	T4.B3	27,2
18	SURYA AJI PRATAMA	168,7	T4.B6	28,0
19	TRI LESTARI	157	T2.B5	21,6
20	YANUAR ARI WIYANTO	165,4	T6.B3	33,9

### Lampiran 7. Hasil Data Ketrampilan Dasar Bola Basket

No	Nama Siswa	Shooting	Passing	Dribbling	Jumlah
1	AKBAR IRFANSYAH	7	21	15	43
2	AMALIA AZAHRO	4	17	14	35
3	BAGAS WICAKSANA	6	23	11	40
4	DANIL SETO	3	20	16	39
5	EDI SETIAWAN	7	24	15	46
6	FAIQ DIMAS WICAKSONO	2	21	13	36
7	GALIH OKA WARDANI	4	22	12	38
8	HALFIDA ZAINIKA	1	18	11	30
9	LUKMAN BAGAS	5	23	17	45
10	LUSIA DAYANTI	3	17	13	33
11	MARLIA CAHYANI	4	19	14	37
12	MUHAMMAD ARYA	6	24	22	52
13	PUTRI ARYANI	3	20	13	36
14	PUTRI YANUARTI	3	19	11	33
15	RICHO KURNIAWAN	5	23	14	42
16	RICKI TRI PUTRA	6	24	17	47
17	SITI FARHATAINI	2	15	11	28
18	SURYA AJI PRATAMA	2	14	12	28
19	TRI LESTARI	3	17	15	35
20	YANUAR ARI WIYANTO	5	21	19	45

## Lampiran 8. Statistik Data Penelitian

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

DataSet0]

		Statistics		
		Kebugaran jasmani	Tinggi badan	Ketrampilan bola basket
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		28,6450	162,1850	38,4000
Median		27,4000	163,1000	37,5000
Mode		27,20	157,00 <sup>a</sup>	28,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4,50093	5,19638	6,58067
Minimum		21,60	153,00	28,00
Maximum		36,80	170,00	52,00
Sum		572,90	3243,70	768,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

		Kebugaran jasmani			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21,60	1	5,0	5,0	5,0
	23,20	1	5,0	5,0	10,0
	23,60	1	5,0	5,0	15,0
	24,00	1	5,0	5,0	20,0
	24,80	1	5,0	5,0	25,0
	25,60	1	5,0	5,0	30,0
	27,20	4	20,0	20,0	50,0
	27,60	1	5,0	5,0	55,0
	28,00	2	10,0	10,0	65,0
	31,00	1	5,0	5,0	70,0
	31,40	1	5,0	5,0	75,0
	33,90	1	5,0	5,0	80,0
	34,30	1	5,0	5,0	85,0
	34,70	1	5,0	5,0	90,0
	35,60	1	5,0	5,0	95,0
	36,80	1	5,0	5,0	100,0

Total	20	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

**Tinggi badan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 153,00	1	5,0	5,0	5,0
155,00	1	5,0	5,0	10,0
155,10	1	5,0	5,0	15,0
157,00	2	10,0	10,0	25,0
157,10	1	5,0	5,0	30,0
159,00	1	5,0	5,0	35,0
160,00	1	5,0	5,0	40,0
162,70	1	5,0	5,0	45,0
163,00	1	5,0	5,0	50,0
163,20	1	5,0	5,0	55,0
164,00	1	5,0	5,0	60,0
165,00	1	5,0	5,0	65,0
165,30	1	5,0	5,0	70,0
165,40	1	5,0	5,0	75,0
167,00	2	10,0	10,0	85,0
168,70	1	5,0	5,0	90,0
169,20	1	5,0	5,0	95,0
170,00	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

**Ketrampilan bola basket**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28,00	2	10,0	10,0	10,0
30,00	1	5,0	5,0	15,0
33,00	2	10,0	10,0	25,0
35,00	2	10,0	10,0	35,0
36,00	2	10,0	10,0	45,0
37,00	1	5,0	5,0	50,0
38,00	1	5,0	5,0	55,0
39,00	1	5,0	5,0	60,0
40,00	1	5,0	5,0	65,0
42,00	1	5,0	5,0	70,0
43,00	1	5,0	5,0	75,0
45,00	2	10,0	10,0	85,0
46,00	1	5,0	5,0	90,0
47,00	1	5,0	5,0	95,0
52,00	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

## Lampiran 9. Uji Normalitas

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003  
/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kebugaran jasmani	Tinggi badan	Ketrampilan bola basket
N		20	20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	28,6450	162,1850	38,4000
	Std. Deviation	4,50093	5,19638	6,58067
Most Extreme Differences	Absolute	,207	,139	,092
	Positive	,207	,136	,092
	Negative	-,129	-,139	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,926	,624	,413
Asymp. Sig. (2-tailed)		,358	,831	,996

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.



## Lampiran 10. Uji Linieritas

MEANS TABLES=VAR00003 BY VAR00001 VAR00002

/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

### Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ketrampilan bola basket * Kebugaran jasmani	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Ketrampilan bola basket * Tinggi badan	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

### Ketrampilan bola basket \* Kebugaran jasmani

#### Report

Ketrampilan bola basket

Kebugaran jasmani	Mean	N	Std. Deviation
21,60	35,0000	1	.
23,20	33,0000	1	.
23,60	35,0000	1	.
24,00	33,0000	1	.
24,80	36,0000	1	.
25,60	45,0000	1	.
27,20	33,2500	4	4,99166
27,60	52,0000	1	.
28,00	33,5000	2	7,77817
31,00	40,0000	1	.
31,40	36,0000	1	.
33,90	45,0000	1	.
34,30	47,0000	1	.
34,70	42,0000	1	.
35,60	43,0000	1	.
36,80	46,0000	1	.
Total	38,4000	20	6,58067

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Ketrampilan bola basket * Kebugaran jasmani	Between Groups	(Combined)	687,550	15
		Linearity	238,269	1
		Deviation from Linearity	449,281	14
Within Groups		135,250	4	
Total		822,800	19	

ANOVA Table

			Mean Square	F
Ketrampilan bola basket * Kebugaran jasmani	Between Groups	(Combined)	45,837	1,356
		Linearity	238,269	7,047
		Deviation from Linearity	32,091	,949
Within Groups			33,813	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
Ketrampilan bola basket * Kebugaran jasmani	Between Groups	(Combined)	,419
		Linearity	,057
		Deviation from Linearity	,585
Within Groups			
Total			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Ketrampilan bola basket * Kebugaran jasmani	,538	,290	,914	,836

### Ketrampilan bola basket \* Tinggi badan

Report

Ketrampilan bola basket			
Tinggi badan	Mean	N	Std. Deviation
153,00	30,0000	1	.
155,00	35,0000	1	.
155,10	33,0000	1	.
157,00	35,5000	2	,70711
157,10	33,0000	1	.
159,00	28,0000	1	.
160,00	37,0000	1	.
162,70	36,0000	1	.
163,00	40,0000	1	.
163,20	52,0000	1	.
164,00	38,0000	1	.
165,00	43,0000	1	.
165,30	45,0000	1	.
165,40	45,0000	1	.
167,00	43,0000	2	5,65685
168,70	28,0000	1	.
169,20	42,0000	1	.
170,00	46,0000	1	.
Total	38,4000	20	6,58067

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Ketrampilan bola basket * Tinggi badan	Between Groups	(Combined)	790,300	17
		Linearity	256,299	1
		Deviation from Linearity	534,001	16
	Within Groups	32,500	2	
Total		822,800	19	

ANOVA Table

			Mean Square	F
Ketrampilan bola basket * Tinggi badan	Between Groups	(Combined)	46,488	2,861
		Linearity	256,299	15,772
		Deviation from Linearity	33,375	2,054
	Within Groups	16,250		
Total				

ANOVA Table

			Sig.
Ketrampilan bola basket * Tinggi badan	Between Groups	(Combined)	,290
		Linearity	,058
		Deviation from Linearity	,377
	Within Groups		
Total			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Ketrampilan bola basket * Tinggi badan	,558	,311	,980	,961

## Lampiran 11. Uji Korelasi

### Correlations

[DataSet0]

		Correlations		
		Kebugaran jasmani	Tinggi badan	Ketrampilan bola basket
Kebugaran jasmani	Pearson Correlation	1	,736**	,538*
	Sig. (2-tailed)		,000	,014
	N	20	20	20
Tinggi badan	Pearson Correlation	,736**	1	,558*
	Sig. (2-tailed)	,000		,011
	N	20	20	20
Ketrampilan bola basket	Pearson Correlation	,538*	,558*	1
	Sig. (2-tailed)	,014	,011	
	N	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 12. Analisis Regresi Berganda

### Regression

[DataSet0]

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tinggi badan, Kebugaran jasmani <sup>b</sup>	.	Enter

- a. Dependent Variable: Ketrampilan bola basket  
 b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,589 <sup>a</sup>	,347	,270	5,62243

- a. Predictors: (Constant), Tinggi badan, Kebugaran jasmani

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	285,400	2	142,700	4,514	,027 <sup>b</sup>
	Residual	537,400	17	31,612		
	Total	822,800	19			

- a. Dependent Variable: Ketrampilan bola basket  
 b. Predictors: (Constant), Tinggi badan, Kebugaran jasmani

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	45,861	51,228		,895	,383
	Kebugaran jasmani	,406	,423	,278	,959	,351
	Tinggi badan	,448	,367	,354	1,221	,239

- a. Dependent Variable: Ketrampilan bola basket

### Lampiran 13. Dokumentasi











