

# **SURVEI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA DI SMA NEGERI SE-KECAMATAN LAMONGAN KABUPATEN LAMONGAN**

**Dio Alief Eka Utama Putra**

**Roesdiyanto**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang  
e-mail: diosumarno@yahoo.com

**Abstract:** High schools in Lamongan District not only prioritize the academic activities, but non-academic activities as well like extracurricular. Basketball became one of extracurricular favored by students, because the sport is becoming increasingly popular in many circles. With the holding of this study are expected to be useful for the parties concerned, among other things, researchers, trainers, extracurricular participants and school. This data collection there are several steps, among others: (1) preparation, (2) the stage of implementation, (3) the stage of research reporting. The formula used to analyze the data that is  $P = F / N \times 100\%$ .

**Keywords:** survey, training activities, basketball, ekstrakurikuler

**Abstrak:** SMA Negeri se- Kecamatan Lamongan tidak hanya memprioritaskan kegiatan akademik saja, melainkan kegiatan non akademik juga seperti ekstrakurikuler. Bolabasket menjadi salah satu ekstrakurikuler yang digemari oleh siswa, karena olahraga ini semakin populer diberbagai kalangan. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang terkait, antara lain, peneliti, pelatih, peserta ekstrakurikuler dan sekolah. Pengumpulan data ini ada beberapa tahap antara lain: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap pelaporan penelitian. Adapun rumus yang digunakan untuk menganalisis data yaitu  $P = F/N \times 100\%$ .

**Kata kunci:** survei, kegiatan latihan, bolabasket, ekstrakurikuler

Dunia pendidikan kini tidak hanya memperhatikan aspek akademik saja namun aspek non akademik pun juga diperhatikan sebagai penunjang dalam mencapai tujuan sistem pendidikan, salah satunya yaitu program kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu wadah bagi siswa yang memiliki minat terhadap kegiatan tersebut. Kegiatan ini bertujuan membentuk sikap positif bagi siswa dan menghindarkan siswa dari kegiatan-kegiatan lain yang bersifat negatif di luar jam sekolah, serta meningkatkan keahlian atau bakat yang dimiliki siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki beberapa jenis kegiatan, sehingga siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Menurut Sujana (2011:01) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa atau universitas di luar

jam belajar kurikulum standar. Dengan tujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya diberbagai bidang di luar bidang akademik. Salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diterapkan di sekolah adalah bidang keolahragaan. Olahraga secara terminologis dibedakan menjadi tiga, yaitu yang pertama ialah olahraga pendidikan Olahraga pendidikan adalah ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan makasemua aktifitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan pendidikan (Deni, 2013:01). Kemudian yang kedua adalah olahraga rekreasi, olahraga rekreasi merupakan jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau luang, sehingga kegiatan olahraga ini hanya dilakukan dengan tujuan untuk kegiatan *refreshing* (Ardhitya, 2012:01).

Dan yang ketiga adalah olahraga prestasi, adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga (Deni, 2013:02). Dari ketiga jenis tersebut, olahraga prestasi sering dijadikan sebagai salah satu acuan atau alasan siswa dalam menentukan atau memilih sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan bakat serta keinginan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Di Kabupaten Lamongan khususnya di Kecamatan Lamongan, terdapat tiga Sekolah Menengah Atas Negeri antara lain SMA Negeri 1, SMA Negeri 2, dan SMA Negeri 3 Lamongan. Sekolah-sekolah tersebut tidak hanya memprioritaskan kegiatan akademik saja sebagai penunjang sekolah dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, akan tetapi kegiatan non akademik seperti ekstrakurikuler pun menjadi prioritas yang dinilai tidak kalah penting dalam menunjang pembelajaran siswa di sekolah. Terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dibidang keolahragaan yang menjadi favorit siswa seperti, sepakbola, futsal, beladiri, bolavoli dan bolabasket. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler tersebut bolabasket menjadi salah satu ekstrakurikuler yang digemari oleh siswa, karena olahraga ini semakin populer diberbagai kalangan dan dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan.

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Bolabasket merupakan jenis olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan. Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang

lawan. Bolabasket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Bolabasket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891.

Setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu. Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Bolabasket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di Seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada *dribble*, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith. Jumlah pemain dalam permainan bolabasket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bolabasket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut *referee* sedangkan wasit 2 disebut *umpire*. Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bolabasket Internasional. Versi *National Basketball Association* waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Diantara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Diantara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bolabasket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 75 cm – 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 – 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 – 1,40 meter.

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter. Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang

yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Untuk bermain bolabasket dengan baik diperlukan penguasaan teknik yang baik pula. Penguasaan teknik merupakan dasar yang sangat menentukan untuk mencapai tingkat keterampilan yang setinggi-tingginya. Karena tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan baik dalam permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Ahmadi (2007:12-21) teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : (1) Teknik melempar dan menangkap (*passing*), (2) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (3) Teknik menembak (*shooting*), (4) Teknik gerakan poros (*pivot*), (5) Teknik olah kaki (*footwork*). Teknik dasar inilah yang wajib dikuasai oleh setiap pemain basket dan harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik.

Setiap pemain bolabasket juga dituntut untuk mengerti dan memahami peraturan-peraturan dasar mengenai olahraga bolabasket seperti: 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan. 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju). Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. 3) Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola. 4) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong,

memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan. 5) Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepala tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5. 6) Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan). 7) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol. 8) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran. 9) Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi

pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5. 10) Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi. 11) Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit. 12) Pihak yang berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang

Berikut benjelasan mengenai pelanggaran bolabasket: 1) *Foul* Melanggar pemain lawan dengan reaching atau posisi *deffense* yang salah. 2) *Travelling*: Tidak menggiring (*dribling*) bola dalam 3 langkah saat lari maupun berjalan. 3) *Offensive Foul*: Saat kita menabrak lawan yang dalam posisi *hands up / charge* yang benar, saat kita melakukan *illegal pick*. 4) *Foul out*: Keadaan dimana seorang pemain telah melakukan 5 kali *foul* biasa (FIBA) atau 6 kali *foul* (NBA), atau telah melakukan *technical foul* 2 kali dalam 1 kali pertandingan, maka pemain yang terkena *foul out* harus keluar dari lapangan pertandingan. 5) *Double Dribble*: Dimana saat bola dalam keadaan mati kamu kembali menggiring (*dribbling*) bola. 6) *Technical Foul*: Pelanggaran yang berhubungan dengan peraturan pertandingan secara teknis seperti seseorang memprotes wasit terus-menerus dengan kasar, tidak menghargai wasit, mengeluarkan kata-kata kotor, melakukan kekerasan pada lawan dengan kata lain melakukan hal-hal yang tidak seharusnya. 7) *Three Seconds Violation*: Pelanggaran yang diberikan apabila seorang pemain berada di area tembakan bebas (*key area*) selama 3 detik. 8) *Offensive 3 second*: Pelanggaran karena diam di post/area tim lawan selama 3 detik pada saat lawan melakukan pertahanan. Bola berpindah ke pihak lawan. 9) *Deffensive 3 second*:

Pelanggaran karena diam di area tim sendiri selama 3 detik pada saat lawan melakukan *offense*. Lawan diijinkan melakukan 1 *throw-in*. 10) *24-second violation*: Pelanggaran pemain tim penyerang tidak melakukan *shoot/lay-up/dunk* ke ring lawan melewati batas waktu 24 detik. Bola berpindah ke pihak lawan. 11) *8-second violation*: Pemain Tim A tidak keluar dari posisi defense (setengah lapangan tim A) selama 8 detik, setelah bola dipegang oleh pemain tim A yang lain yang melakukan *offense* dan sedang berada di area tim B (setengah lapangan tim B). Bola kemudian beralih ke tim B. 12) *Back Ball / Back Court*: Pelanggaran karena pemain yang membawa bola kembali ke daerah pertahanan setelah melewati garis tengah. 13) *Blocking Foul*: Pelanggaran karena melakukan pelanggaran keras ketika menghalangi pemain lawan. 14) *Team Foul*: Pelanggaran dalam satu tim perbabak apabila sudah mencapai 5 poin maka akan diberikan *free throw* pada lawan. 15) *Personal Foul*: Pelanggaran perorangan maksimal 4 kali *foul* kalau sudah 5 kali maka akan dikenai *foul out*. 16) *Pushing*: Pelanggaran karena mendorong lawan main. Suatu keberhasilan tidak mungkin diraih dengan cepat, melainkan harus melewati suatu proses terlebih dahulu dan ada beberapa faktor yang harus diperhatikan selain teknik dasar. Agar target yang diinginkan benar-benar bisa tercapai. Budiwanto (2004:02) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berperan dalam mencapai prestasi olahraga antara lain: faktor atlet, faktor pelatih, partisipasi pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana, serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Sementara menurut Sumoprawiro (2009:01) ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor psikologis atlet, faktor pelatih, faktor keterampilan dan *skill* atlet, faktor fisik atlet dan faktor rutinitas latihan. Sedangkan faktor eksternal yang meliputi

faktor sarana prasarana dan faktor pembinaan.

## METODE

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang bersifat eksploratif, karena menggambarkan secara objektif mengenai kegiatan latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan. Winarno (2007:34) menerangkan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan fakta berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan.

Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah pelatih kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri se-kecamatan kabupaten Lamongan sebanyak 3 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non tes berupa angket. Teknik angket digunakan untuk mengkaji pola hidup sehat sedangkan teknik tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Bentuk angket menggunakan tabel yang terdapat tiga pilihan yaitu "Ya", "Kadang" dan "Tidak". Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif (rata-rata persentase) dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N =Jumlah subjek (Sudijono,2001:40)

## HASIL

Berdasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.1 mengenai karakteristik pelatih, untuk pertanyaan nomer 1 dan 2 ketiga pelatih (100%) tersebut menyatakan bahwa pelatih selalu menjelaskan manfaat materi

latihan dan selalu mencontohkan setiap materi latihan yang disampaikan.

Pertanyaan 3 yaitu pelatih selalu menjalin keakraban dengan peserta di luar lapangan, tidak semua pelatih sependapat. Menurut hasil survei 1 orang pelatih (33,33%) menyatakan selalu menjalin keakraban di luar lapangan dengan peserta ekstrakurikuler. Sedangkan 2 orang pelatih (66,66%) menyatakan kadang atau tidak selalu menjalin keakraban dengan peserta ekstrakurikuler di luar lapangan. Kemudian untuk pertanyaan nomor 4, ketiga pelatih (100%) memilih jawaban kadang atau tidak selalu menjaga wibawanya ketika bersama peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.2 mengenai psikologis atlet. Terdapat empat indikator dari psikologis atlet yang meliputi motivasi, rasa aman, disiplin dan percaya diri. Pertanyaan nomor 1 dan 2 yaitu pelatih selalu memotivasi atlet agar mampu berprestasi dan pelatih selalu menyarankan agar peserta meningkatkan kebugaran di luar jam latihan. Dari masing-masing pertanyaan tersebut 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya sedangkan 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang. Pertanyaan 3 yaitu pelatih menyarankan kepada pemain agar tetap menyalurkan bakat dan hobinya di cabang olahraga bolabasket. 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak sedangkan 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang. Pertanyaan 4 yaitu anda selalu menciptakan suasana yang nyaman ketika latihan. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 5 yaitu anda mendapatkan gangguan dari pihak luar selama latihan. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab kadang.

Pertanyaan 6 yaitu anda memberi sanksi kepada pemain yang tidak mengikuti latihan. 1 orang pelatih (33,33%) menjawab kadang sedangkan 2 orang pelatih (66,66%) menjawab tidak. Pertanyaan 7 yaitu anda memberikan sanksi kepada pemain yang tidak serius mengikuti latihan. 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya, 1 orang pelatih

(33,33%) menjawab kadang, 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak. Pertanyaan 8 yaitu anda berusaha menenangkan pemain menjelang pertandingan. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 9 yaitu anda memotivasi pemain agar membela tim dengan sepenuh hati. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab ya.

Berdasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.3 mengenai rutinitas latihan, pertanyaan 1 yaitu Anda memberikan latihan fisik setiap latihan. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak. Pertanyaan 2 anda memberikan latihan teknik setiap latihan. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 3 anda memberikan latihan taktik setiap latihan. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 4 yaitu frekuensi latihan selalu sesuai dengan program latihan Anda. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab ya sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak. Pertanyaan 5 yaitu durasi latihan selalu sesuai dengan program latihan anda. Ketiga orang pelatih (100%) menjawab kadang.

Berdasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.4 mengenai keterampilan dan *skill* atlet, pertanyaan 1, 2, 3, 4, yaitu Anda memberikan latihan *dribble*, *shooting*, *passing*, dan *lay-up*. Ketiga pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 5 yaitu anda selalu memberikan latihan taktik *Defense* setiap latihan. Ketiga pelatih (100%) menjawab ya. Pertanyaan 6 yaitu anda selalu memberikan latihan taktik *Offense* setiap latihan. Ketiga pelatih (100%) menjawab ya.

Berdasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.5, mengenai jasmani atlet, pertanyaan 1 yaitu anda menyarankan agar pemain mempunyai tinggi badan yang ideal. Ketiga pelatih (100%) menjawab tidak. Pertanyaan 2 yaitu anda menyarankan agar pemain mempunyai berat badan yang ideal. Ketiga pelatih (100%) menjawab kadang. Pertanyaan 3 yaitu anda menyarankan

kepada pemain agar memperhatikan pola makan. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya. Pertanyaan 4 yaitu anda menyarankan kepada pemain agar memperhatikan pola istirahat. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya. Pertanyaan 5 yaitu anda menyarankan kepada pemain agar menjaga kebugaran jasmaninya. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab kadang sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya.

Bedasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.6 mengenai sarana dan prasarana, pertanyaan 1 yaitu jumlah bola yang digunakan untuk latihan cukup. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab ya sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak. pertanyaan 2 yaitu kondisi bola layak untuk digunakan latihan. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab tidak, sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya. Pertanyaan 3 yaitu kondisi lapangan layak digunakan untuk latihan. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab tidak, sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab ya. Pertanyaan 4 yaitu kondisi *ring* basket layak digunakan untuk latihan. 2 orang pelatih (66,66%) menjawab ya, sedangkan 1 orang pelatih (33,33%) menjawab tidak.

Bedasarkan deskripsi data yang tertera pada tabel 4.7 mengenai faktor pembinaan, pertanyaan 1 yaitu pihak sekolah mengizinkan pemain Anda mengikuti latihan atau pertandingan ketika jam sekolah. Ketiga pelatih (100%) menjawab kadang. Pertanyaan 2 yaitu Anda mendapat penghargaan jika berhasil membawa tim mencapai prestasi. Ketiga pelatih (100%) menjawab kadang. Pertanyaan 3 yaitu pihak manajemen selalu memberikan dana untuk kebutuhan tim Anda. Ketiga pelatih (100%) menjawab kadang. Pertanyaan 4 yaitu manajemen selalu mengurus dispensasi untuk pemain Anda. Ketiga pelatih (100%) menjawab kadang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, pada dasarnya hampir semua pelatih bolabasket putra di SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan memberikan atau megajarkan materi latihan yang hampir sama. Meskipun ada beberapa hal yang berbeda. Pada penelitian ini diperoleh rata-rata persentase dari sub indikator karakteristik pelatih di luar latihan sebesar 100% dikategorikan baik. Sedangkan sub indikator yang kedua yaitu karakteristik pelatih di dalam latihan diperoleh rata-rata persentase sebesar 16,67% dikategorikan tidak baik. Sub indikator motivasi sebesar 22,22% dikategorikan tidak baik. Selanjutnya sub indikator rasa aman diperoleh rata-rata persentase sebesar 50% dikategorikan kurang baik. Kemudian sub indikator disiplin diperoleh rata-rata persentase sebesar 16,67% dikategorikan tidak baik. Dan sub indikator percaya diri diperoleh rata-rata persentase sebesar 100% dikategorikan baik. Sub indikator jenis latihan sebesar 66,67% dikategorikan cukup baik. Selanjutnya sub indikator jadwal latihan diperoleh rata-rata persentase sebesar 33,33% dikategorikan tidak baik. Sub indikator penguasaan teknik sebesar 100% ini dikategorikan baik. Selanjutnya sub indikator penguasaan taktik diperoleh rata-rata persentase sebesar 100% dikategorikan baik. Sub indikator fisik luar atlet sebesar 0% dikategorikan tidak baik. Selanjutnya sub indikator kesehatan atlet diperoleh rata-rata persentase sebesar 33,33% dikategorikan tidak baik. Sub indikator kondisi bola sebesar 50% dikategorikan kurang baik. Selanjutnya sub indikator kondisi lapangan diperoleh rata-rata persentase sebesar 50% dikategorikan kurang baik. Sub indikator dukungan dari pihak manajemen adalah 0% dikategorikan tidak baik. Selanjutnya sub indikator dukungan dari pihak sekolah diperoleh rata-rata persentase adalah 0% dikategorikan tidak baik.

**PENUTUP****Kesimpulan**

Bedasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan dari aspek pelatih sebesar 58,33 % termasuk pada kategori cukup baik. Aspek psikologis atlet sebesar 57,14% termasuk pada kategori cukup baik. Aspek rutinitas latihan sebesar 53,33% termasuk pada kategori kurang baik. Aspek keterampilan dan *skill* atlet 100% termasuk pada kategori baik. Aspek jasmani atlet sebesar 20% termasuk pada kategori tidak baik. Aspek sarana dan prasarana sebesar 50% termasuk pada kategori kurang baik. Aspek pembinaan 0% termasuk pada kategori tidak baik.

**Saran**

1. Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan
  - a. Peserta diharapkan dapat memaksimalkan segala potensi yang dimiliki, agar setiap peserta mampu menunjukkan *performance* yang baik.
  - b. Kesadaran mengikuti latihan, agar peserta bisa berkembang lebih baik lagi.
  - c. Selalu memperhatikan pola makan dan pola istirahat, serta menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik diluar jam latihan.
2. Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan
  - a. Diharapkan selalu menjaga keakraban atau komunikasi dengan para peserta di luar jam latihan.
  - b. Diharapkan bisa terus berinovasi menciptakan metode latihan yang baru dan memaksimalikan potensi para peserta ekstrakurikuler.
  - c. Diharapkan memiliki program latihan jangka panjang, bukan hanya program latihan yang bersifat spontanitas.
3. Untuk Pihak Sekolah dan Menejemen SMA Negeri se-Kecamatan Lamongan
  - a. Diharapkan pihak sekolah memberikan penghargaan kepada tim ketika meraih prestasi agar tim semakin bersemangat untuk berprestasi.
  - b. Diharapkan pihak sekolah agar memperbaiki sarana prasarana untuk menunjang kelancaran kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.
  - c. Diharapkan pihak menejemen membantu dalam mengurus ijin para peserta ketika akan mengikutik pertandingan saat jam belajar mengajar berlangsung.
  - d. Diharapkan pihak menejemen membantudalam administrasi tim.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta. Era Intermedia.
- Ardhitya.2012. *Pengertian Olahraga Rekreasi*. (Online). <http://ardhityaeintrekreasior.blogspot.com/2012/10/pengertian-olahraga-rekreasi.html?m=1>
- Budiwanto, Setyo. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: UM Press.
- Deni, Haryadi.2013. *Pengertian Olahraga Pendidikan Dan Prestasi*. (Online). <http://haryadideni.blogspot.com/2013/10/olahraga-pendidikan.html?m=1>
- Sudijono, A. 2000. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sujana. 2011. *Definisi Ekstrakurikuler*. (Online). <http://handpage.blogspot.in/p/ekstrakurikuler.html/m=1>
- Sumoprawiro, Sumarno. 2009. *Prestasi Olahraga Indonesia*. Jurnal



olahraga, (Online).  
<http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com/2009/07/prestasi-olahraga-indonesia-oleh-dr.html?m=1>

UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Skripsi Tesis Disertasi Artikel Makalah Tugas Akhir Laporan Penelitian*. Malang: UM Press.

Winarno. M.E. 2007. *Metodologi Pendidikan Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang, Penerbit Universitas Negeri Malang.