



ISSN 2715-3886

Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama

Aa Bagus Disuka Sadewa^{1*}, Siti Nurrochmah²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden: bagusdisuka1@gmail.com, 085791388124

Abstract: Regulation of the Minister of Education and Culture of the Republic of Indonesia Number 62 of 2014 Article 5 states that schools are required to serve activities outside school hours in the form of extracurricular activities. At SMPN 8 Malang, they have run extracurricular activities, extracurricular activities which are very popular with students, namely basketball extracurricular activities. The purpose of this study was to examine and obtain information on the ability of physical conditions on the agility of motion using T-tests, speed of motion using 20 meters running, and the explosive power of arm muscles using medicine ball throwing to participants in the Bolabasket extracurricular activity at SMPN 8 Malang. Results Referring to the analysis of variance coefficient data analysis, it can be stated that in the male group unsur physical condition, the speed of motion in the form of a 20 meter running test was collected at 7.86% KV means that the data showed concentrated and on the element of arm muscle explosive power obtained KV 15.98% meant the data showed variety or spread. In the female group unsur physical condition, the speed of motion in the form of a 20-meter running test was collected at 5.23% KV, meaning the data showed concentrated and in the explosive arm muscle element, a 10.4% KV was obtained meaning the data showed a variety or spread.

Keyword: extracurricular; basketball; physical condition

Abstrak: Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 62 tahun 2014 pasal 5 menyatakan bahwa sekolah diwajibkan melayani kegiatan diluar jam pelajaran berupa ekstrakurikuler. Pada SMPN 8 Malang telah menjalankan kegiatan ekstrakurikuler, ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa yaitu ekstrakurikuler bolabasket. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengkaji dan memperoleh informasi kemampuan kondisi fisik pada unsur kelincahan gerak menggunakan tes T-tes, kecepatan gerak menggunakan lari 20 meter, dan daya ledak otot lengan menggunakan lempar bola medicine pada peserta kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang. Hasil Mengacu pada sajian analisis data koevisien variansi dapat dikemukakan bahwa pada kelompok putra unsur kondisi fisik kecepatan gerak berupa tes lari 20 meter diperoleh KV 7,86% berarti data menunjukkan *concentred* dan pada unsur daya ledak otot lengan diperoleh KV 15,98% berarti data menunjukkan beragam atau menyebar. Pada kelompok putri unsur kondisi fisik kecepatan gerak berupa tes lari 20 meter diperoleh KV 5,23% berarti data menunjukkan *concentred* dan pada unsur daya ledak otot lengan diperoleh KV 10,21% berarti data menunjukkan beragam atau menyebar.

Kata kunci: ekstrakurikuler; bolabasket; kondisi fisik

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, keterampilan gerak, berfikir kritis, bersosial, penalaran, emosional, moral, pola hidup sehat dan pengenalan kebersihan lingkungan melalui kegiatan jasmani olahraga dan kesehatan secara sistematis (Fathoni 2018). Selain melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang ada disekolah, siswa juga dapat mengikuti program kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan disekolah. Hal tersebut sesuai dengan Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 62 tahun 2014 pasal 5 menyatakan bahwa sekolah diwajibkan melayani kegiatan diluar jam pelajaran berupa ekstrakurikuler.

SMPN 8 Malang telah melaksanakan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 62 tahun 2014 pasal 5 yaitu penyelenggaraan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati siswa di lingkungan SMPN 8 Malang salah satunya yaitu kegiatan ekstrakurikuler permainan bolabasket. Olahraga permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati berbagai kalangan baik dari kaum pelajar maupun bukan, hal ini dikarenakan selain menyenangkan, kompetitif, dan mendidik, bolabasket juga menghibur dan menyehatkan (Adiningtyas, Tomi, and Yudasmara 2020).

Rohmatunisha, Wahyudi, dan Yudasmara (2020) menjelaskan bahwa syarat penting yang harus diperhatikan dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan prestasi yang maksimal yaitu pemain harus menguasai teknik dasar bolabasket dan memiliki kondisi fisik yang baik untuk menjalankan teknik dan taktik dalam permainan. Namun berdasarkan hasil observasi yang dilengkapi dengan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler di SMPN 8 Malang menunjukkan bahwa pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang tidak pernah diberikan latihan kondisi fisik dan tidak pernah dilakukan evaluasi kondisi fisik baik melalui tes lapangan atau laboratorium.

Terkait dengan hasil studi awal tersebut dengan merujuk hasil penelitian terdahulu, maka masalah tentang kondisi fisik di lingkungan SMPN 8 Malang penting dipecahkan melalui kegiatan penelitian. Oleh karena itu penulis tertarik mengkaji melalui penelitian tentang kondisi fisik peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket pada unsur kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot lengan.

Olahraga

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara teratur dan terencana dalam usaha meningkatkan kemampuan gerak atau meningkatkan kualitas hidup serta memelihara gerak atau mempertahankan hidup (Physical 2017). Dalam kehidupan masyarakat olahraga penting dilakukan untuk membantu mewujudkan dan menempatkan nilai gerak ke dalam prektek, khususnya dalam pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan melalui olahraga yang dilakukan semua lapisan masyarakat (Zieli and Education 2015). Untuk mewujudkan hal tersebut, maka dibutuhkan proses pembinaan olahraga pada usia dini sebagai dasar dan langkah awal untuk melakukan pembinaan olahraga pada usia lanjut, dan diharapkan dalam pembinaan tersebut dapat meningkatkan prestasi olahraga baik nasional maupun internasional (Willis, Education, and Box 2013). Berarti penting untuk dilakukan pembinaan pada kelompok anak-anak yunior adalah mempersiapkan sejak usia dini sebagai dasar untuk meraih prestasi yang maksimal. Tempat pembinaan anak-anak yang berasal dari lingkungan pelajar adalah pada kegiatan ekstrakurikuler di masing-masing sekolah.

Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan membantu perkembangan siswa sesuai bakat, minat, kebutuhan, dan potensinya melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah (Shamsudin et al. 2014). Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 2 menjelaskan bahwa diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan untuk mengembangkan bakat, minat, potensi, kemampuan, kerjasama, kepribadian dan kemandirian siswa secara optimal dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Bolabasket

Yulianti (2017:47) menjelaskan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang saling bertanding

memasukkan bola ke dalam *ring* lawan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya. Di dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menembak (*shooting*), gerakan berporos (*pivot*), *lay up*, dan *rebound* (Marić, Katić, and Jelčić 2013). Di dalam permainan bola basket setiap pemain diwajibkan memiliki kondisi fisik yang sangat baik, agar sepanjang pertandingan berlangsung semua pemain dapat bermain dengan kecakapan dan penuh kesungguhan (Taylor et al. 2015).

Kondisi Fisik

Erickson, Leckie, dan Weinstein (2014) menjelaskan kondisi fisik merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang saling berkaitan, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatannya. Di dalam kondisi fisik terdapat unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan. Unsur kondisi fisik tersebut terdiri dari, (a) daya ledak, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kekuatan, (f) koordinasi, (g) daya lentur, (h) ketepatan, (i) keseimbangan dan (j) reaksi Yuliyawan (Piercy et al. 2018). Khalili Moghaddam dan Lowe (2019) menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik yang mempunyai peran penting dalam permainan bola basket yaitu unsur kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot lengan.

Kelincahan

Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan perubahan posisi menggunakan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, maka seseorang tersebut memiliki kelincahan yang cukup baik (Horicka, Hianik, and Šimonek 2014). Mehdizadeh, Arshi, dan Davids (2014) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak, berhenti, mengubah arah, serta mengubah kecepatan dengan waktu yang cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kecepatan

Haugen dkk (2014) menjelaskan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang sejenis dengan berturut-turut, maupun kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh dalam melakukan jenis gerakan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat, atau kemampuan tubuh dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya (Horicka et al. 2014). Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam berpindah tempat atau bergerak pada bagian atau seluruh tubuh dengan waktu sesingkat-singkatnya (Lockie et al. 2013).

Daya Ledak Otot Lengan

Dalam kegiatan olahraga unsur kondisi fisik yang mempunyai peran penting, baik sebagai unsur utama dalam suatu gerak tertentu maupun unsur pendukung dalam mencapai teknik gerak yang baik yaitu daya ledak (Suchomel and Comfort 2018). Daya ledak (*muscular Power*) merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatannya secara maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan ini, dapat dinyatakan jika daya ledak (*power*) sama dengan kecepatan (*velocity*) x kekuatan (*force*) (Kraemer and Looney 2012).

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik survei. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengkaji dan memperoleh informasi kemampuan kondisi fisik pada unsur kelincahan gerak, kecepatan gerak, dan daya ledak otot lengan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler Bola basket di SMPN 8 Malang. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Malang yang berjumlah 74 orang. terdiri dari 46 orang laki-laki dan 28 orang perempuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur unsur kelincahan berupa tes *t-test*. Untuk mengukur unsur kecepatan menggunakan tes lari 20 meter. Sedangkan untuk mengukur unsur daya ledak otot lengan menggunakan tes lempar bola medicine.

HASIL

Penyajian Hasil Analisis Data Kemampuan Kondisi Fisk Unsur Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Lengan Untuk Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Kelincahan Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
>10,92	7	15,22	Baik Sekali	21
12,25 - 13,55	18	39,13	Baik	
13,56 - 14,86	16	34,78	Cukup	
14,87 - 16,18	4	8,70	Kurang	
16,19 - 17,51	1	2,17	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur kelincahan gerak bentuk tesnya berupa tes *T-tes* untuk kelompok putra pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 46 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 7 orang (15,22%) dari 46 orang, terdapat 18 orang (39,13%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 16 orang (34,78%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 4 orang (8,70%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 1 orang (2,17%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Kecepatan Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
>3,19	7	15,22	Baik Sekali	21
3,50 - 3,79	18	39,13	Baik	
3,80 - 4,09	15	32,61	Cukup	
4,10 - 4,38	5	10,87	Kurang	
4,39 - 4,68	1	2,17	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur kecepatan gerak bentuk tesnya berupa tes lari 20 meter untuk kelompok putra pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 46 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 7 orang (15,22%) dari 46 orang, terdapat 18 orang (39,13%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 15 orang (33,61%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 5 orang (10,87%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 1 orang (2,17%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Daya Ledak Otot Lengan Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
4,36 - 4,88	1	2,17	Baik sekali	41
3,83 - 4,35	4	8,69	Baik	
3,31 - 3,82	23	50,00	Cukup	
2,78 - 3,30	8	17,39	Kurang	
<2,24	10	21,74	Kurang sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur daya ledak otot lengan bentuk tesnya berupa tes lempar bola *medicine* untuk kelompok putra pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 46 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 1 orang (2,17%) dari 46 orang, terdapat 4 orang (8,69%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 23 orang (50,00%) dari 46

orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 8 orang (17,39%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 10 orang (21,74%) dari 46 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

Penyajian Hasil Analisis Data Kemampuan Kondisi Fisk Unsur Kelincahan, Kecepatan, dan Daya Ledak Otot Lengan untuk Kelompok Putri Peserta kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Kelincahan Kelompok Putri Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
<13,69	3	10,71	Baik Sekali	12
14,82-15,94	9	32,14	Baik	
15,95-17,06	14	50	Cukup	16
17,07-18,19	1	3,57	Kurang	
18,20-19,33	1	3,57	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur kelincahan gerak bentuk tesnya berupa tes *T-tes* untuk kelompok putri pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 28 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 7 orang (10,71%) dari 28 orang, terdapat 9 orang (32,14%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 14 orang (50,00%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 1 orang (3,57%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 1 orang (3,57%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Kecepatan Kelompok Putri Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
>3,98	5	17,86	Baik Sekali	14
4,23-4,45	9	32,14	Baik	
4,46-4,68	11	39,29	Cukup	14
4,69-4,91	2	7,14	Kurang	
4,92-5,14	1	3,57	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur kecepatan gerak bentuk tesnya berupa tes lari 20 meter untuk kelompok putri pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 28 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 5 orang (17,86%) dari 28 orang, terdapat 9 orang (32,14%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 11 orang (39,29%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 2 orang (7,14%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 1 orang (3,57%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Tes Unsur Daya Ledak Otot Lengan Kelompok Putri Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Rentang Skor	Frekuensi Observasi	Frekuensi Relatif (Persentase %)	Kriteria Tes	Jumlah Kriteria
3,35 - 3,63	1	3,57	Baik sekali	6
3,06 - 3,34	5	17,86	Baik	
2,76 - 3,05	4	14,29	Cukup	22
2,47 - 2,75	13	46,43	Kurang	
>2,16	5	17,86	Kurang sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data kondisi fisik unsur daya ledak otot lengan bentuk tesnya berupa tes lempar bola *medicine* untuk kelompok putri pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 8 Malang yang diikuti 28 orang diperoleh hasil pada kriteria baik sekali terdapat 1 orang (3,57%) dari 28 orang,

terdapat 5 orang (17,86%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria baik, terdapat 4 orang (14,29%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, terdapat 13 orang (46,43%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang, terdapat 5 orang (17,86%) dari 28 orang hasil tes berada pada kriteria kurang sekali.

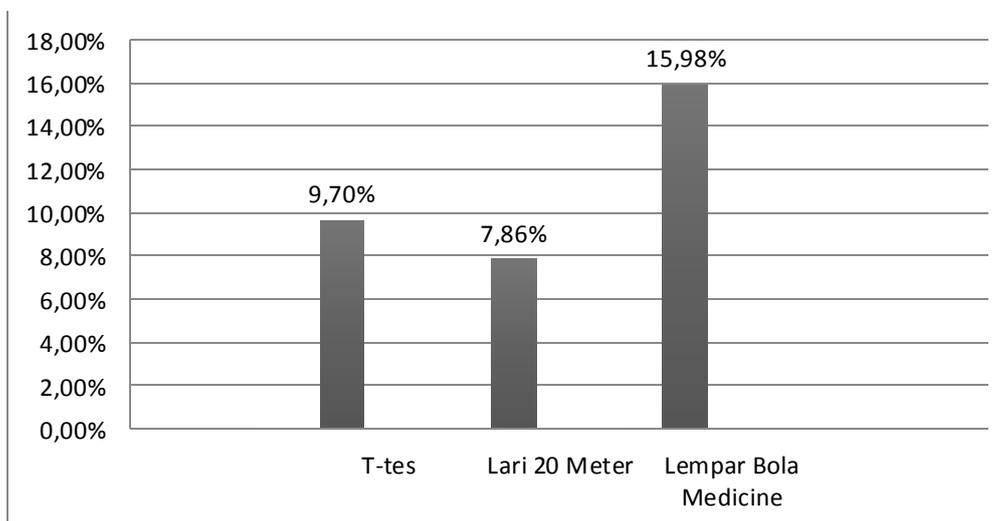
PEMBAHASAN

Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Secara keseluruhan dari hasil analisis tes *T-tes* pada kelompok putra yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 25 orang peserta (54,35 %) dari 46 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 21 orang peserta (45,65 %) dari 46 orang peserta. Hasil dari tes lari 20 meter pada kelompok putra yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 25 orang peserta (54,35 %) dari 46 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 21 orang peserta (45,65 %) dari 46 orang peserta. Hasil dari tes lempar bola *medicine* pada kelompok putra yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 28 orang peserta (10,86 %) dari 46 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 18 orang peserta (89,13 %) dari 46 orang peserta. Maka untuk meningkatkan kondisi fisik yang kurang baik perlu dilakukannya latihan fisik secara terprogram dengan baik untuk meningkatkan penampilan pemain yang akan berdampak positif pada penampilan tim (Fitness 2013).

Koefisien variansi seluruh butir tes kelompok putra peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Malang mendapatkan hasil tes lari 20 meter menunjukkan lebih memusat dibandingkan butir tes lainnya, artinya pada tes lari 20 meter, koefisien variansi diperoleh 7,86% banyak peserta yang mempunyai skor mendekati baik atau sama antar individu. Sedangkan hasil tes daya ledak otot lengan bentuk lempar bola *medicine*, koefisien variansi diperoleh 15,98% berarti butir tes daya ledak otot lengan bentuk lempar bola *medicine* lebih menyebar atau beragam artinya pada tes tersebut antar individu memperoleh nilai yang sangat bervariasi.

Berikut keadaan koefisien variansi seluruh butir tes pada kelompok putra akan disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Grafik Koefisien Variansi Seluruh Butir Tes Pada Kelompok Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 8 Malang

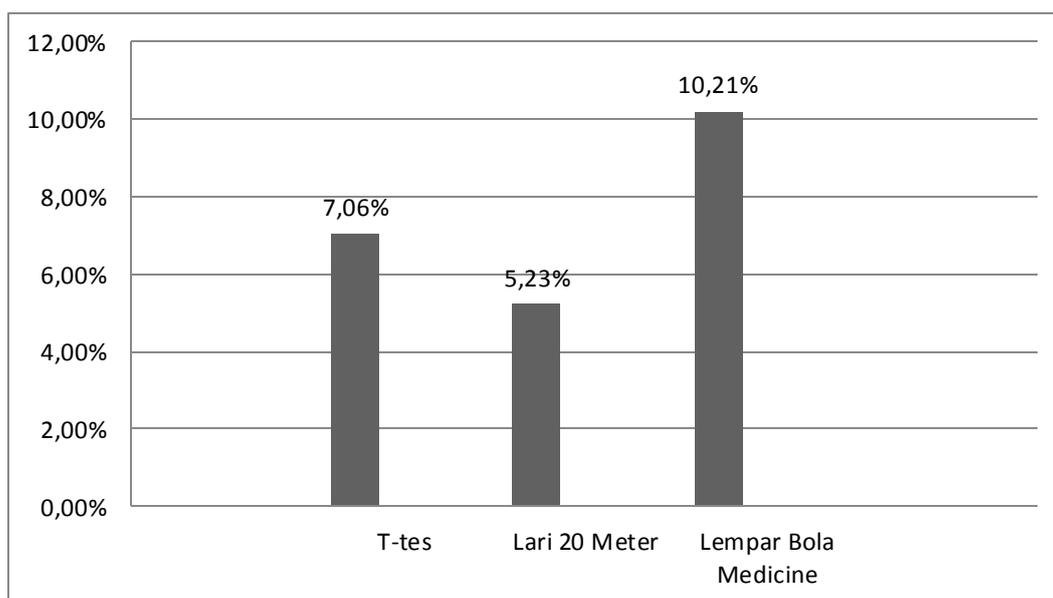
Kelompok Putri Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 8 Malang

Secara keseluruhan dari hasil analisis tes *T-tes* pada kelompok putri yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 12 orang peserta (42,85 %) dari 28 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 16 orang peserta (57,14 %) dari 28 orang peserta. Hasil dari tes lari 20 meter pada kelompok putri yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 14 orang peserta (50 %) dari 28 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 14 orang peserta (50%) dari 28 orang peserta.

Hasil dari tes lempar bola *medicine* pada kelompok putri yang termasuk pada kriteria baik sekali sampai kriteria baik yaitu terdapat 10 orang peserta (21,43%) dari 28 orang peserta, sedangkan yang berada di bawah kriteria cukup sampai dengan kriteria kurang sekali berjumlah 18 orang peserta (78,58 %) dari 28 orang peserta. Maka untuk meningkatkan kondisi fisik yang kurang baik perlu dilakukannya latihan fisik secara terprogram dengan baik untuk meningkatkan penampilan pemain yang akan berdampak positif pada penampilan tim (Haskell et al. 2012).

Koefisien variansi seluruh butir tes kelompok putri peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Malang mendapatkan hasil tes lari 20 meter menunjukkan lebih memusat dibandingkan butir tes lainnya, artinya pada tes lari 20 meter, koefisien variansi diperoleh 5,23% banyak peserta yang mempunyai skor mendekati baik atau sama antar individu. Sedangkan hasil tes daya ledak otot lengan bentuk lempar bola *medicine*, koefisien variansi diperoleh 10,21% berarti butir tes daya ledak otot lengan bentuk lempar bola *medicine* lebih menyebar atau beragam artinya pada tes tersebut antar individu memperoleh nilai yang sangat bervariasi.

Berikut keadaan koefisien variansi seluruh butir tes pada kelompok putri akan disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 2. Grafik Koefisien Variansi Seluruh Butir Tes Pada Kelompok Putri Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 8 Malang

KESIMPULAN

Hasil analisis data kondisi fisik pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Malang kelompok putra. Pada unsur kelincahan gerak dominan pada kriteria baik, kecepatan gerak dominan pada kriteria baik, dan daya ledak otot lengan dominan pada kriteria cukup atau kurang baik. Sedangkan hasil analisis data kondisi fisik pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPN 8 Malang kelompok putri. Pada unsur kelincahan gerak dominan pada kriteria cukup, kecepatan gerak dominan pada kriteria cukup, dan daya ledak otot

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, Winda Putri, Agus Tomi, and Dona Sandy Yudasmara. 2020. "Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas." *Sport Science and Health* 2(1):32–38.
- Erickson, Kirk I., Regina L. Leckie, and Andrea M. Weinstein. 2014. "Physical Activity, Fitness, and Gray Matter Volume." *Neurobiology of Aging*.
- Fathoni, Abi Fajar. 2018. "The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students."
- Fitness, Physical. 2013. "Physical Fitness Constructs, Measures, and Outcomes." *Physical Fitness and*

- Haskell, William L., Richard P. Troiano, Jane A. Hammond, Michael J. Phillips, Lisa C. Strader, David X. Marquez, Struan F. Grant, and Erin Ramos. 2012. "Physical Activity and Physical Fitness." *American Journal of Preventive Medicine* 42(5):486–92.
- Haugen, Thomas A., Espen Tønnessen, Jonny Hisdal, and Stephen Seiler. 2014. "The Role and Development of Sprinting Speed in Soccer." *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Horicka, Pavol, Ján Hianik, and Jaromír Šimonek. 2014. "The Relationship between Speed Factors and Agility in Sport Games." *Journal of Human Sport and Exercise*.
- Khalili Moghaddam, Gita, and Christopher R. Lowe. 2019. "Physical Activity." in *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*.
- Kraemer, William J., and David P. Looney. 2012. "Underlying Mechanisms and Physiology of Muscular Power." *Strength and Conditioning Journal* 34(6):13–19.
- Lockie, Robert G., Adrian B. Schultz, Samuel J. Callaghan, Matthew D. Jeffriess, and Simon P. Berry. 2013. "Reliability and Validity of a New Test of Change-of-Direction Speed for Field- Based Sports: The Change-of-Direction and Acceleration Test (CODAT)." *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Marić, Kristijan, Ratko Katić, and Mario Jelčić. 2013. "Relations between Basic and Specific Motor Abilities and Player Quality of Young Basketball Players." *Collegium Antropologicum*.
- Mehdizadeh, Sina, Ahmed Reza Arshi, and Keith Davids. 2014. "Quantification of Stability in an Agility Drill Using Linear and Nonlinear Measures of Variability." *Acta of Bioengineering and Biomechanics*.
- Physical, Who. 2017. "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Physical Inactivity: A Global Public Health Problem Physical Inactivity." *Physical Activity and Health*.
- Piercy, Katrina L., Richard P. Troiano, Rachel M. Ballard, Susan A. Carlson, Janet E. Fulton, Deborah A. Galuska, Stephanie M. George, and Richard D. Olson. 2018. "The Physical Activity Guidelines for Americans." *JAMA - Journal of the American Medical Association*.
- Rohmatunisha, Soim, Usman Wahyudi, and Dona Sandy Yudasmara. 2020. "Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Pada Peserta Sekolah Menengah Pertama." *Sport Science and Health* 2(2):119–29.
- Shamsudin, Syafiq, Siti Fatimah Ismail, Abdullah Al-Mamun, and Sayed Kushairi Bin Sayed Nordin. 2014. "Examining the Effect of Extracurricular Activities on Academic Achievements among the Public University Students in Malaysia." *Asian Social Science*.
- Suchomel, Timothy J., and Paul Comfort. 2018. "Developing Muscular Strength and Power." Pp. 13–38 in *Advanced Strength and Conditioning*.
- Taylor, Jeffrey B., Kevin R. Ford, Anh Dung Nguyen, Lauren N. Terry, and Eric J. Hegedus. 2015. "Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sports Health*.
- Willis, Monte S., Physical Education, and Campus Box. 2013. "Heart Rate Variability (HRV) as a Tool for Diagnostic and Monitoring Performance in Sport and Physical Activities." *Journal of Exercise Physiology Online* 16(3):103–31.
- Zieli, Jacek, and Physical Education. 2015. "Pathways of Purine Metabolism: Effects of Exercise and Training in Competitive Athletes." *Trends in Sport Sciences* 3(22):103–12.