

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 1 KUNJANG TAHUN  
2023**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

EKO HARI YUONO  
19.1.01.09.0209

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2023**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 1 KUNJANG**

**TAHUN 2023**

Disusun Oleh:

**EKO HARI YUONO**  
19.1.01.09.0209

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui  
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Muhammad Yanuar Rizky., M.Pd.  
NIDN. 0718019003

Dr. Slamet Junaidi., M.Pd.  
NIDN. 0015066801

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

Disusun Oleh:

**EKO HARI YUONO**

19.1.01.09.0209

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal:

Selasa, 9 Januari 2024

### **Tim Penguji:**

1. Dosen : Bapak Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
2. Dosen : Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Dosen : Ibu Dr. Puspodari, M.Pd.

Dekan Penjaskesrek

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Hari Yuono

NPM : 19.1.01.09.0209

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SISWA

PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 1

KUNJANG TAHUN 2023

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

KEDIRI, 23 Mei 2023

Materai 10.000

Eko Hari Yuono

NPM. 19.1.01.09.0209

**Motto**

“Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui.”

– **B. Yeats**

## ABSTRAK

Eko Hari Yuono : IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTOR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 1 KUNJANG TAHUN 2023

Kata Kunci: komponen biomotor, Bolabasket, ekstrakurikuler

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan diberbagai tingkat dari tingkat SD sampai level profesional. Permainan bolabasket sendiri adalah olahraga yang membutuhkan koordinasi yang baik, tingkat kondisi fisik yang baik, serta skill individu yang mumpuni. Agar pemain dapat meraih prestasi yang maksimal maka dibutuhkan waktu dan persiapan yang lama. Banyaknya kejuaraan/pertandingan yang diadakan merupakan sarana yang tepat untuk pemain Bolabasket dalam memperlihatkan kemampuannya dan memperoleh gelar juara. Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang hampir setiap kejuaraan Bolabasket antar SMP tingkat daerah selalu ikut menjadi peserta kejuaraan yang diadakan. Penelitian ini bertujuan membantu pelatih guna membantu pelatih guna mengidentifikasi kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 1 kunjang tahun 2023. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 1 kunjang tahun 2023 Instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam olahraga yang mencakup 7 komponen kondisi fisik dengan 7 item tes. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Skor-T dimana data mentah yang diperoleh dari setiap item tes kemudian dikonversikan kedalam Skor-T. data dari Skor-T kemudian dijumlahkan dan dicari rata-rata, simpangan baku, skor maksimal, dan skor minimal

Dari data hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 1 kunjang tahun 2023 terdapat terdapat 1 atlet (6,70%) pada kategori baik sekali, 4 atlet (26,60%) pada kategori baik, 6 atlet (40%) pada kategori Cukup, 1 atlet (6,70%) pada kategori kurang, 3 atlet (20%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian tingkat kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 1 kunjang tahun 2023 masuk dalam kategori cukup dengan frekuensi dan prosentase 6 atlet (40%). Diharapkan dapat dijadikan bahan acuan pelatih dalam pembuatan program latihan sehingga dapat mencapai target

### **Kata Pengantar**

Puji syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan proposal skripsi penelitian ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan proposal skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Zainal Afandi Rektor UN PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Muhammad Yanuar Rizky., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 saya yang sudah membantu Menyusun penulisan skripsi ini
5. Bapak Dr. Slamet Junaidi., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 saya yang sudah membantu dalam Menyusun skripsi ini
6. Keluarga saya yang saya cintai yang telah memberi support kepada saya
7. Serta semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas



Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Kediri, 23 Mei 2023

Eko Hari Yuono

NPM. 19.1.01.09.0209

**Motto**

“Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui.”

– **B. Yeats**

## Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xv
BAB 1 <u>PENDAHULUAN</u> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Kegunaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II <u>KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</u> .....	6
A. Kajian Teori .....	6
1. Kemampuan Biomotor .....	6
a. Pengertian Kemampuan Biomotor .....	6
b. Komponen Kondisi fisik.....	7
c. Manfaat Biomotor .....	11
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Biomotor .....	12
e. Komponen Biomotor Yang Dibutuhkan Pemain Bolabasket.....	13
2. Hakikat Permainan Bola Basket.....	17
a. Pengertian Olahraga Bolabasket.....	17
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	20

C. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	22
1. Teknik Penelitian .....	22
2. Pendekatan Penelitian .....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
1. Instrumen Penelitian.....	25
2. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Deskripsi Data Variabel .....	33
B. Analisa Data.....	34
1. Prosedur Analisis Data .....	34
2. Hasil Analisis Data.....	34
3. Interpretasi Hasil Analisis Data .....	50
C. Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. SIMPULAN .....	51
B. IMPLIKASI.....	51
C. SARAN .....	52

DAFTAR PUSTAKA .....	53
Lampiran.....	54

## Daftar Tabel

### Tabel

3.1:Alokasi waktu penelitian	23
3.2: norma tes kecepatan 20 meter	26
3.3: norma tes kekuatan otot lengan dan bahu.	26
3.4: norma tes penilaian koordinasi mata tangan putra	27
3.5: norma penilaian tes kelentukan	28
3.6: norma tes daya ledak otot tungkai laki-laki	29
3.7: norma penilaian <i>multi stage fitness</i>	30
3.9: norma tes kelincahan T-test	30
3.10: skor baku kategori	30
4.1: Tabel pengkatagorian komponen biomoto	35
4.2: Tabel pengkatagorian Kecepatan	37
4.3: Tabel pengkatagorian Kekuatan otot bahu dan lengan	38
4.4: Tabel pengkatagorian Koordinasi mata dan tangan	40
4.5: Tabel pengkatagorian Flexibilitas	41
4.6: Tabel pengkatagorian Daya ledak otot tungkai	43
4.7: Tabel pengkatagorian Kelincahan	45
4.8: Tabel pengkatagorian Daya tahan jantung paru	46

## Daftar Gambar

Gambar		halaman
2.1	: Gambar lapangan bola basket	18
4.1	: Diagram batang kemampuan biomotor	36
4.2	: Diagram batang Kecepatan	38
4.3	: Diagram batang Kekuatan otot bahu dan lengan	39
4.4	: Diagram batang koordinasi mata tangan	41
4.5	: Diagram batang fleksibilitas	42
4.6	: Diagram batang daya ledak otot tungkai	44
4.7	: Diagram batang kelincahan	46
4.8	: Diagram batang daya tahan jantung paru	47

## Daftar Lampiran

Lampiran	
halaman	
Lampiran 1 data kasar, Skor T 7 item tes dan Total Skor T	55
Lampiran 2 hasil perhitungan Kecepatan	56
Lampiran 3 hasil perhitungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	57
Lampiran 4 hasil perhitungan Koordinasi Mata Tangan	58
Lampiran 5 hasil perhitungan Flexibilitas	59
Lampiran 6 hasil perhitungan Daya Ledak Otot Tungkai	60
Lampiran 7 hasil perhitungan Kelincaha	61
Lampiran 8 hasil perhitungan Daya Tahan Jantung dan Paru	62



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu dan tidak terpisahkan dari aktivitas manusia di seluruh dunia. Hal ini dianggap sebagai indikator kemajuan suatu negara. Saat ini, olahraga semakin umum dan menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Tinggi dan berat badan ideal sering menjadi pertimbangan penting dalam berbagai jenis olahraga. Olahraga rekreasi umumnya populer di kalangan masyarakat, dan olahraga permainan seperti sepak bola, basket, takraw, voli, tenis meja, futsal, dll, seringkali menjadi pilihan utama untuk kegiatan rekreasi.

Bola basket merupakan olahraga yang sangat diminati dan populer, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia, sejajar dengan popularitas sepak bola. Olahraga ini melibatkan berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga dewasa, dan dapat dimainkan oleh baik pria maupun wanita. Dalam permainan ini, dua tim berlaga, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utama setiap tim adalah mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sambil berusaha mencegah tim lawan melakukan hal serupa (FIBA, 2018: 5). Bola basket pertama kali diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School. Sesuai dengan peraturan PERBASI (2000:15), bola basket dijelaskan sebagai permainan tim di mana setiap tim beranggotakan lima orang yang berusaha mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Mereka juga harus menghindari terjadinya gol dengan mematuhi aturan-aturan bola basket yang berlaku. Bola basket tidak hanya menjadi olahraga yang menarik bagi pemain profesional, tetapi juga menjadi kegiatan rekreasi yang diminati oleh masyarakat umum. Seiring waktu, aturan permainan dan organisasi olahraga ini berkembang, dengan Fédération Internationale de Basketball (FIBA) menjadi badan internasional yang mengatur aturan dan mengawasi kompetisi tingkat global. Di Indonesia,

popularitas bola basket terus tumbuh, terutama melalui kompetisi seperti Liga Bola Basket Indonesia (IBL) dan program pengenalan olahraga ini di berbagai tingkatan pendidikan dan komunitas. Peningkatan prestasi timnas Indonesia dalam kompetisi internasional juga turut memperkuat popularitas bola basket di negara ini. Bola basket wanita juga semakin mendapat perhatian dan dukungan, mencerminkan pertumbuhan positif olahraga ini di kalangan perempuan. Melalui nilai-nilai seperti kerjasama tim, kompetitivitas, dan disiplin, bola basket tetap menjadi bagian integral dari budaya dan gaya hidup masyarakat global.

Seorang pemain bola basket memerlukan kemampuan biomotor, koordinasi yang baik, kondisi fisik yang optimal, dan keterampilan individu yang handal. Untuk mencapai prestasi maksimal, diperlukan waktu dan persiapan yang intensif. Sebelum terlibat dalam pertandingan, para pemain harus melalui pembinaan untuk meningkatkan kemampuan biomotornya, sehingga mereka siap menghadapi tekanan fisik saat bertanding.

Berdasarkan penjelasan Sukadiyanto (2011:57), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen biomotor atlet adalah kemampuan-kemampuan fisik yang diperlukan untuk melakukan gerakan. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu komponen utama dan komponen turunan. Organ-organ internal yang relevan mencakup sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan sendi. Bempa (Sukadiyanto, 2011:57) komponen-komponen biomotor tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Misalnya, kekuatan merupakan dasar dari kecepatan dan daya tahan. Kelincahan juga membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Latihan fisik yang terarah dapat meningkatkan komponen-komponen biomotor. Latihan yang tepat akan disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing individu.

Pemain bola basket yang memiliki kemampuan biomotorik yang unggul memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kesuksesan. Evaluasi kualitas komponen biomotor menjadi penting, dan untuk itu, pengukuran kemampuan biomotor perlu dilakukan melalui tes khusus. Jika seorang atlet dinilai memiliki

kemampuan biomotor yang kurang optimal, langkah-langkah perbaikan dapat diambil untuk meningkatkan kemampuan tersebut menuju tingkat yang lebih baik. Mengetahui tingkat kemampuan biomotor pemain bola basket tidak hanya mempengaruhi kontrol teknis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai indikator prediktif terhadap perkembangan kemampuan pemain dalam kompetisi yang akan datang..

Banyaknya kejuaraan atau pertandingan yang diadakan memberikan peluang yang sangat baik bagi pemain bola basket untuk menunjukkan kemampuannya dan meraih gelar juara. Di SMP Negeri 1 Kunjang, kegiatan ekstrakurikuler bolabasket aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan antar SMP tingkat daerah. Meski demikian, prestasi yang diperoleh terlihat terbatas pada tingkat awal. Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang menunjukkan bahwa fokus pelatihan lebih terarah pada aspek teknis. Sebaliknya, aspek fisik, khususnya yang berkaitan dengan tes untuk mengukur komponen biomotor, jarang atau bahkan hampir tidak dilaksanakan. Perlu diperhatikan bahwa penerapan tes untuk mengukur komponen biomotor menjadi penting dalam pengembangan pemain bola basket. Aspek fisik seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan, dan kelincahan memiliki peran krusial dalam peningkatan performa atlet. Dengan meningkatkan fokus pada aspek fisik melalui pengukuran biomotor, ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang dapat lebih komprehensif dalam mendukung perkembangan holistik pemainnya. Langkah-langkah perbaikan yang diarahkan pada aspek fisik dapat mencakup integrasi tes biomotor ke dalam program pelatihan, pengembangan latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, serta pemberian perhatian pada aspek ketahanan fisik. Dengan demikian, ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang dapat lebih efektif meningkatkan prestasi pemainnya di tingkat kompetisi yang lebih tinggi..

Jumlah jam latihan yang diterapkan memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan pemain dalam memaksimalkan prestasinya. Kegiatan ekstrakurikuler, yang merupakan inisiatif dari sekolah, memiliki jadwal yang

disesuaikan dengan kebijakan dan jadwal kegiatan lainnya di sekolah. Dalam konteks Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang, jadwal latihan hanya dapat dilaksanakan sebanyak dua kali dalam seminggu, dengan penambahan jam latihan yang terjadi hanya menjelang kejuaraan. Keterbatasan frekuensi latihan ini dapat mempengaruhi implementasi program latihan dan hasil yang dicapai oleh peserta ekstrakurikuler bolabasket. Dengan hanya dua sesi latihan per minggu, peluang untuk mengembangkan keterampilan teknis, meningkatkan kondisi fisik, dan memperbaiki komponen biomotor bisa menjadi terbatas. Penambahan jam latihan hanya menjelang kejuaraan juga dapat membuat persiapan kurang optimal, karena membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk mencapai perbaikan yang signifikan. Sebagai solusi, mungkin perlu dipertimbangkan untuk memperluas frekuensi latihan atau mengatur jadwal latihan secara lebih efisien, terutama ketika mendekati periode kejuaraan. Dengan demikian, pemain bolabasket dapat memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih dan mempersiapkan diri secara optimal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang untuk mencapai prestasi maksimal.

Prestasi optimal dalam bolabasket dapat dicapai melalui berbagai faktor pendukung, termasuk sarana prasarana, program latihan yang tepat, dan faktor pendukung lainnya. Ketersediaan sarana prasarana yang memadai akan memberikan kenyamanan dan keamanan bagi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang saat berlatih. Program latihan yang tepat akan membantu peserta ekstrakurikuler bolabasket meningkatkan kemampuan fisik dan tekniknya. Dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan, pemahaman terhadap kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang menjadi faktor kunci. Penting bagi pelatih untuk memahami kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket guna merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing. Dengan demikian, seluruh anggota ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang dapat mengikuti latihan yang terprogram, terukur, dan terencana sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan mengetahui

kemampuan biomotor peserta, pelatih dapat merancang program latihan yang spesifik dan efektif, termasuk latihan yang fokus pada peningkatan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan komponen biomotor lainnya. Pendekatan yang personal dan disesuaikan diharapkan dapat membantu peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang mengoptimalkan potensi mereka dan meraih prestasi maksimal dalam setiap kejuaraan. Selain itu, peran sarana prasarana yang memadai juga menjadi faktor penting untuk mendukung kelancaran pelaksanaan program latihan dan pengembangan kemampuan pemain secara holistik. Dengan sinergi antara sarana prasarana yang baik dan program latihan yang terarah, diharapkan prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang dapat terus meningkat..

Berdasarkan uraian diatas, Penelitian tentang identifikasi kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang memiliki tujuan yang sangat relevan dan bermanfaat. Penelitian ini dapat membantu dalam pemahaman yang lebih baik dan optimalisasi potensi peserta ekstrakurikuler bolabasket..

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Perlunya Peningkatan Prestasi Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang: Prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang terlihat belum mencapai tingkat optimal, terutama pada tingkat kejuaraan.
2. Kurangnya Jam Latihan dan Hasil Latihan yang Kurang Maksimal: Keterbatasan jumlah jam latihan, yaitu dua kali dalam seminggu, dapat menjadi faktor pembatas bagi pemain bolabasket untuk mencapai hasil latihan yang maksimal. Keterbatasan ini mungkin mempengaruhi pengembangan keterampilan dan kondisi fisik pemain.
3. Tidak Adanya Program Latihan yang Terprogram, Terukur, dan Terencana: Terdapat kekurangan dalam perencanaan dan pengorganisasian program latihan, dengan fokus yang lebih pada aspek

teknis. Kurangnya program latihan yang terprogram, terukur, dan terencana sesuai dengan kebutuhan individu dapat menghambat potensi maksimal peserta.

4. Ketidaktersediaan Data Mengenai Tingkat Kondisi Fisik: Kurangnya informasi atau data mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang dapat menjadi kendala dalam merancang program latihan yang sesuai dan efektif.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian merupakan langkah yang penting untuk mengarahkan fokus penelitian dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, pembatasan masalah untuk penelitian ini adalah: Pembatasan Masalah: Penelitian ini akan difokuskan pada analisis kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang. Aspek-aspek kemampuan biomotor yang akan menjadi fokus melibatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelenturan, dan faktor-faktor biomotor lainnya yang relevan dengan prestasi dalam olahraga bolabasket. Pembahasan akan mencakup evaluasi tingkat kemampuan biomotor, identifikasi kelemahan, dan usulan perbaikan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi pemain. Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada analisis kemampuan biomotor dan tidak mencakup aspek lain seperti manajemen waktu latihan, sarana prasarana, atau faktor non-fisik lainnya yang mungkin mempengaruhi prestasi pemain bolabasket..

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan pada penelitian ini yaitu: “Sudah Sejauh mana kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kunjang tahun 2023.”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah

- 1) Untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang pada tahun 2023

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1) Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang kemampuan biomotor atlet terutama atlet bolabasket

#### b. Bagi Sampel

sebagai sampel dalam penelitian dapat mengetahui kemampuan biomotornya sudah sejauh apa

#### c. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan evaluasi untuk guru dan pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kunjang terkait dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

#### d. Bagi Sekolah

Sebagai informasi yang berguna bagi pihak-pihak yang memiliki kepentingan di bidang olahraga, data ini dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet.

### 1) Teoritis

Semoga hasil penelitian ini bermanfaat sebagai referensi guna penelitian-penelitian selanjutnya juga sebagai sumber informasi terkait dengan upaya mengidentifikasi kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler, di mana pun itu dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dita Palupi (2018). *Profil Kemampuan Biomotor Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates*. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, DP. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset
- Juniarsyah, A. D., sidik, D. Z., Sunadi, D., Karim, D.A. (2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung*. Jurnal Sains & Kesehatan. 4(2). Hlm 72-77
- PB. PERBASI. (2000). *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI
- Kabul Widodo. (2010). *Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Daya Tahan Aerobik, Tinggi Badan, dan Koordinasi Terhadap Prestasi Bermain Bulutangkis*. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., Jatmiko. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket*. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara. 1(2). Hlm 42-47.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sajoto, M. (1988). *Pebinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Raja Grafindo Pers
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket : Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo.