

**TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRA UKM  
BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

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



OLEH :

**BIMO RAMADHAN**

NPM. 17.1.01.09.0005

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2021**

Skripsi oleh:  
BIMO RAMADHAN  
NPM: 17.1.01.09.0005

Judul:  
**TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRA UKM  
BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjasesrek  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 19 Juli 2021

Dosen Pembimbing I



Drs. H. Sugito, M.Pd.  
NIDN. 0004086001

Dosen Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.  
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

**BIMO RAMADHAN**

NPM: 17.1.01.09.0005

Judul:

**TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRA UKM  
BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

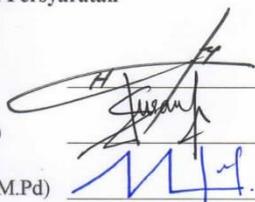
Prodi Penjasokesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: \_\_\_\_\_

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. H. Sugito, M.Pd)
2. Penguji I : (Septyaning Lusianti ,M.Pd)
3. Penguji II : (Wing Prasetya Kurniawan,M.Pd)



Mengetahui,

Dekan FIKS



**Dr. Sulistiono, M.Si**

NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Bimo Ramadhan  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl lahir : Serang,24 Desember 1998  
NPM : 17.1.01.09.0005  
Fak/Program studi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenar benarnya , bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh suatu gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,23 juni 2021

Yang menyatakan



**BIMO RAMADHAN**

NPM 17.1.01.09.0005

Motto:

Jangan kau membandingkan

Dirimu dengan siapapun

Didunia ini

Kalua kau melakukannya

Maka sama saja kau merendahkan

Dirimu sendiri

-Bill Gates

Kupersembahkan karya ini untuk :

Seluruh keluarga saya terutama mamah dan babeh

Karena mereka yang paling berjasa dalam memberi saya semangat

Hingga skripsi ini bisa terselesaikan

## ABSTRAK

**Bimo Ramadhan:** TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRA UKM BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bolabasket, UKM

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. Tim putra bolabasket universitas nusantara PGRI kediri sendiri banyak mengikuti berbagai pertandingan tingkat provinsi. Sebagai penghargaan seperti juara 2 walikota cup kediri, juara 1 IIK cup, BIG FOUR LACL Tulungagung pernah diraih tim putra. Akan tetapi terjadi penurunan prestasi tim putra pada beberapa tahun terakhir yang disebabkan oleh faktor penurunan kondisi fisik tim putra. Penelitian ini bertujuan membantu pelatih guna membantu pelatih guna mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dengan pengambilan sampling adalah sampling jenuh. 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 kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 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 kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 masuk

dalam kategori baik 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 Skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan 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.Sulistiono,M.Si yang selalu Dekan FIKS
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Drs. H. Sugito, M.Pd.selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Bapak Wing Prasetya Kurniawan,M.PD selaku Dosen Pembimbing 2
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Mbak-mbak dan mas-mas penulis sebelumnya yang telah memberikan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman kelas A terutama teman-teman kos pak joko saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun

Akhirnya saya harapkan dengan adanya skripsi ini dapat membantu bagi kita semua khususnya didunia pendidikan.

Kediri, 18 Agustus 2020

Bimo Ramadhan

NPM. 17.1.01.09.0005

## Daftar Isi

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kondisi Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
3. Hakikat Permainan Bola Basket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III : METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Variabel Bebas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Variabel Terikat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Teknik Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pendekatan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Validasi Instrumen.....	42
3. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Analisa Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Prosedur Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Interpretasi Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V : SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. SIMPULAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. IMPLIKASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	9
Lampiran.....	74

## Daftar Tabel

### Tabel

3.1	:Alokasi waktu penelitian .....	19
3.2	: Alokasi waktu penelitian .....	20
3.3	: norma tes kecepatan 20 meter .....	22
3.4	: norma tes kekuatan otot lengan dan bahu .....	22
3.5	: norma tes penilaian koordinasi mata tangan putra .....	23
3.6	: norma penilaian tes kelentukan .....	24
3.7	: norma penilaian <i>multi stage fitness</i> .....	25
3.8	: norma tes daya ledak otot tungkai laki-laki .....	28
3.9	: norma tes kelincahan T-test .....	29
3.10	: skor baku kategori .....	30
4.1	: hasil tes lari 20 Meter .....	35
4.2	: hasil tes Kekuatan otot lengan dan bahu.....	36
4.3	: hasil tes lempar tangkap bola tenis.....	37
4.4	: hasil tes <i>sit and rich</i> .....	38
4.5	: hasil tes <i>vertical jump</i> .....	39
4.6	: hasil tes <i>Agility T-Test</i> .....	39
4.7	: hasil tes Tes MFT ( <i>Multi Stage Fitness Test</i> ) .....	40
4.8	: Tabel pengkatagorian Kondisi Fisik Dominan.....	43
4.9	: Tabel pengkatagorian Kecepatan .....	44
4.10	: Tabel pengkatagorian Kekuatan otot bahu dan lengan.....	46
4.11	: Tabel pengkatagorian Koordinasi mata dan tanga.....	47
4.12	: Tabel pengkatagorian Flexibilitas.....	48
4.13	: Tabel pengkatagorian Daya ledak otot tungkai.....	50

4.14	: Tabel pengkatagorian Kelincahan.....	51
4.15	: Tabel pengkatagorian Daya tahan jantung paru.....	53

### Daftar Gambar

Gambar		halaman
2.1	: Gambar lapangan bola basket .....	22
3.1	: Pelaksanaan <i>Pull and push dynamometer</i> .....	33
3.2	: lapangan tes koordinasi mata tangan.....	35
3.3	: Pelaksanaan tes <i>Sit and rich</i> .....	36
3.4	: pelaksanaan tes <i>vertical jump</i> .....	37
3.5	: lintasan tes T-test.....	39
4.1	: Diagram batang Tingkat Kondisi Fisik Dominan .....	53
4.2	: Diagram batang Kecepatan.....	54
4.3	: Diagram batang Kekuatan otot bahu dan lengan.....	56
4.4	: Diagram batang koordinasi mata tangan.....	58
4.5	: Diagram batang fleksibilitas.....	60
4.6	: Diagram batang daya ledak otot tungkai.....	61
4.7	: Diagram batang kelincahan.....	63
4.8	: Diagram batang daya tahan jantung paru.....	64

## Daftar Lampiran

Lampiran	halaman
Lampiran 1 data kasar, Skor T 7 item tes dan Total Skor T.....	73
Lampiran 2 hasil perhitungan Kecepatan .....	74
Lampiran 3 hasil perhitungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu.....	75
Lampiran 4 hasil perhitungan Koordinasi Mata Tangan.....	76
Lampiran 5 hasil perhitungan Flexibilitas .....	77
Lampiran 6 hasil perhitungan Daya Ledak Otot Tungkai.....	78
Lampiran 7 hasil perhitungan Kelincahan.....	79
Lampiran 8 hasil perhitungan Daya Tahan Jantung dan Paru.....	80
Lampiran 9 Dokumentasi pengambilan data tes kondisi fisik dominan.....	81
Lampiran 10 Angket <i>multi fitness stage</i> (MFT).....	90
Lampiran 11 Surat Pengantar penelitian.....	91
Lampiran 12 Surat Balasan dari UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri.....	92
Lampiran 13 Berita Acara kemajuan Bimbingan.....	93
Lampiran 14 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	95

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan setiap manusia. Olahraga merupakan aktifitas yang tidak bisa dipisahkan dari seluruh kegiatan manusia bahkan hampir diseluruh belahan dunia. Olahraga merupakan tolak ukur suatu negara maju atau tidak. Hingga kini olahraga semakin banyak dan meluas. Di dalam olahraga biasanya dibutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering dilakukan olah masyarakat biasanya adalah olahraga permainan. olahraga permainan sendiri adalah olahraga yang cukup menyenangkan dikalangan masyarakat. Ada beberapa olahraga permainan yang biasanya dilakukan oleh masyarakat, seperti sepak bola, bolabasket, takraw, bola voli, tenis meja, futsal, dll.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat dikenal dan digemari baik di Indonesia maupun mancanegara selain sepak bola. Olahraga ini dimainkan dari segala kalangan masyarakat mulai anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Olahraga ini tidak hanya dimainkan para pria tetapi para wanita juga gemar melakukan olahraga ini. Seperti yang dikatakan Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan tiap tim adalah mencetak point kering lawan dan mencegah tim lawan mencetak point (FIBA, 2018: 5). Olahraga ini pertama kali diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang guru Pendidikan olahraga di YMCA *International Training School*. Menurut

peraturan PERBASI (2000:15) bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang masing masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan aturan bola basket yang ada.

Permainan bolabasket merupakan 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. Para pemain sebelum mengikuti pertandingan harus dibina dan ditingkatkan tingkat kondisi fisiknya. sehingga para pemain siap dalam menghadapi tekanan fisik saat pertandingan berlangsung.

Dalam rangka mencetak pemain bolabasket yang berprestasi maka harus dimulai pencetakan atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik supaya dapat berprestasi secara maksimal. Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang didominasi peran fisik, sehingga kebutuhan utama atlet bolabasket adalah fisik yang baik. Menurut Mashuri dkk (2019: 45) kondisi fisik dominan yang harus dimiliki setiap atlet bolabasket ialah kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas. Sedangkan menurut Feby Ilham (2019: 58) kelima kondisi fisik dominan diatas ditambahkan daya ledak dan kelincahan.

Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang baik serta prima untuk meningkatkan kualitas taktik dan teknik yang nantinya akan menumbuhkan

mental yang baik sehingga pada saat pertandingan atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini didukung oleh pernyataan Yuyun Yudiana dalam Pujiyanto (2015: 39) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang mutlak dalam setiap upaya peningkatan prestasi atlet. Bahkan ini merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditawar dan ditunda lagi. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung oleh kemampuan teknik maupun taktik yang baik maka prestasi yang dicapai tidak akan maksimal. Demikian pula sebaliknya memiliki kemampuan taktik dan teknik yang baik tanpa didukung kondisi fisik baik maka prestasi yang dicapai juga kurang maksimal.

UKM adalah wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan minat, bakat, dan keahliannya. Universitas Nusantara PGRI Kediri sendiri memiliki beberapa UKM seperti bolabasket, pencak silat, MAPALA dan beberapa UKM lainnya. Dengan ini peneliti bermaksud mengambil sampel dari atlet putra UKM bola basket UNP Kediri. UKM bola basket memiliki anggota yang berasal dari berbagai prodi baik prodi penjas maupun prodi lainnya yang ada di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Baik buruknya kondisi fisik para atlet akan berpengaruh kedalam prestasi. Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan terjadi penurunan prestasi pada atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri hal ini dibuktikan pada saat tim mengikuti kejuaraan terakhir yaitu La Campus League pada pertandingan ini tim putra mengalami kekalahan telak pada perebutan juara grup. Kekalahan terjadi karna atlet putra tidak memiliki kondisi fisik yang baik pada saat pertandingan sehingga pada saat pertandingan atlet

mengalami kelelahan yang membuat teknik dan taktik bermain tidak maksimal pada saat *quarter* terakhir disetiap pertandingan.

Selama ini latihan UKM bolabasket hanya berfokus pada latihan teknik dan taktik bermain dikarenakan latihan kondisi fisik memang tidak diberikan secara intens selama ini dalam UKM. Menurut pelatih UKM bolabasket jika diberikan latihan fisik secara intens dikhawatirkan atlet akan mengurangi semangat latihan atlet, karna kebanyakan kelelahan setelah mengikuti perkuliahan. Dalam satu minggu UKM bola basket latihan 3 kali seminggu dan lebih menekankan latihan taktik dan teknik, sementara latihan dalam rangka peningkatan kondisi fisiknya kurang diperhatikan dikarenakan latihan kondisi fisik di UKM bolabasket dilakukan bersamaan dengan latihan taktik dan teknik. Berdasarkan informasi dari pelatih UKM bola basket belum pernah dilaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik para atlet putra sehingga UKM bola basket tidak memiliki data kondisi fisik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bola basket di Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2020.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan apa yang sudah di uraikan di latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Terjadi penurunan prestasi UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. Perlunya peningkatan prestasi atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Perlunya peningkatan kondisi fisik atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dalam latihan yang dilaksanakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
5. Belum pernah dilaksanakannya pengukuran kondisi fisik atlet putra Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. UKM bola basket belum memiliki data mengenai tingkat kondisi fisik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar didalam pembatasan masalah ini dapat fokus dalam penelitian ini maka dibatasi sebagai berikut :

1. Tentang tingkat kecepatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
2. Tentang tingkat kekuatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
3. Tentang tingkat daya tahan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
4. Tentang tingkat koordinasi atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

5. Tentang tingkat fleksibilitas atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
6. Tentang tingkat daya ledak atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
7. Tentang tingkat kelincahan atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan apa yang sudah peneliti jabarkan di pembatasan masalah diatas, maka didapat masalah dalam penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Seberapa jauh tingkat kecepatan atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
2. Seberapa jauh tingkat kekuatan atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
3. Seberapa jauh tingkat daya tahan atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
4. Seberapa jauh tingkat koordinasi atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
5. Seberapa jauh tingkat fleksibilitas atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

6. Seberapa jauh tingkat daya ledak atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.
7. Seberapa jauh tingkat kelincahan atlet putra bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui sudah seberapa jauh tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.

### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Secara praktis

- a. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai hal hal tentang tingkat kondisi fisik atlet.

- b. Bagi atlet

sebagai objek penelitian dapat mengetahui tingkat kondisi fisiknya supaya dapat meningkatkan performanya dalam berprestasi.

- c. Bagi pelatih

Sebagai acuan pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atletnya sebagai upaya dalam pembinaan prestasi atlet kedepannya.

d. Bagi Lembaga

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang olahraga guna meningkatkan prestasi atlet.

2. Secara teoritis

Penelitian ini semoga dapat bermanfaat kedepannya untuk referensi penelitian selanjutnya dan bisa sebagai informasi yang berhubungan dengan masalah upaya peningkatan tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). (2018). *2020 Official Basketball Rules*. Diakses dari <https://perbasi.or.id/peraturan-fiba/> . 24 September 2020 pukul 10.00 WIB.
- Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Fuziyono, Asep. (2013). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi*. Skripsi. FPOK UPI. Bandung
- Hartanto, Dwi. (2014). *Profil kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Maarif 1 Wates*. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta.
- Hidayat, E.N. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di Smp Negeri 1 muntilan Tahun 2018*. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta.
- Irianto, DP. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset
- Ilham, F., Sin,H,T., Yenes,R. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar*. (2019). *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(1)
- 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
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Oliver, Jon. (2007). *Basketball Fundamental*. USA: Human Kinetics
- PB. PERBASI. (2000). *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI

- Pujianto, Agus (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Jurnal Of Physical education, Health and Sport. 2 (1). Hlm 38-43.
- 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.
- Sridadi. (2014). *Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi mata, tangan dan kaki*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 10(2). Hlm 1-7.
- 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
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : RajaGrafindo Persada
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket : Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Hanief, Y.N., Puspodari, Lusiana, S., Aprilyanto, A. (2016). *Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2017*. Jurnal Kejora. 1(2). Hlm 17-28.