



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: Monday, June 28, 2021

Statistics: 2435 words Plagiarized / 14371 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

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: 30 juni 2020 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 Penjasesrek FIKS UN PGRI Kediri Pada tanggal: _____ Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji: 1. Ketua : (Drs. H. Sugito, M.Pd) _____ 2. Penguji I : (Wing Prasetya Kurniawan,M.Pd) _____ 3. Penguji II : (Nama lengkap dan gelar) _____ Mengetahui, Dekan FIKS Dr.Sulistiono,M.Si NIDN. 000707680

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: 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 bolabaskte universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021. Metode dalam penelitian ini dalaha metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dengan penambilan 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: Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa. Dr.Sulistiono,M.Si yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa. Drs. H. Sugito, M.Pd.selaku Dosen Pembimbing Seminar yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Mbak-mbak dan mas-mas penulis sebelumnya yang telah memberikan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Teman-teman kelas A terutama teman-teman kos pak joko saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian. 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 xi DAFTAR GAMBAR xii 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 9 A. Kajian Teori 9 1. Kondisi Fisik 9 2. UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri 19 3. Hakikat Permainan Bola Basket 20 B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 24 C. Kerangka Berpikir 27 BAB III : METODE PENELITIAN 29 A. Identifikasi Variabel Penelitian 29 1. Variabel Bebas 29 2. Variabel Terikat 29 B. Teknik dan Pendekatan Penelitian 29 1. Teknik Penelitian 30 2. Pendekatan Penelitian 30 C. Tempat dan Waktu Penelitian 31 1. Tempat Penelitian 31 2. Waktu Penelitian 31 D.

koordinasi mata tangan.....	58	4.5 : Diagram batang	
flexibilitas.....	60	4.6 : Diagram batang	daya ledak otot
tungkai.....	61	4.7 : Diagram batang	kelincahan.....
4.8 : Diagram batang		daya tahan	jantung paru.....
Lampiran		halaman	Lampiran 1 data kasar, Skor T 7 item tes dan Total Skor
T.....	73	Lampiran 2 hasil perhitungan	Kecepatan
Lampiran 3 hasil perhitungan		Kekuatan Otot Lengan dan Bahu.....	75
hasil perhitungan		Koordinasi Mata Tangan.....	76
perhitungan		Flexibilitas	77
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 multi fitness stage	
(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 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 bola basket 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 dikarnakan 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 dikarnakan 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.

Identifikasi Masalah Berdasarkan apa yang sudah di uraikan di latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut : Terjadi penurunan prestasi UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Perlunya peningkatan prestasi atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri Perlunya peningkatan kondisi fisik atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri Dalam latihan yang dilaksanakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit Belum pernah dilaksanakannya pengukuran kondisi fisik atlet putra Universitas Nusantara PGRI Kediri UKM bola basket belum memiliki data mengenai tingkat kondisi fisik Pembatasan Masalah Agar didalam pembatasan masalah ini dapat fokus dalam penelitian ini maka dibatasi sebagai berikut Tentang tingkat kecepatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat kekuatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat daya tahan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat koordinasi atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat flexibilitas atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat daya ledak atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tentang tingkat kelincahan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Rumusan Masalah Berdasarkan apa yang sudah peneliti jabarkan di pembatasan masalah diatas, maka didapat masalah dalam penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut Seberapa jauh tingkat kecepatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat kekuatan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat daya tahan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat koordinasi atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat flexibilitas atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat daya ledak atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Seberapa jauh tingkat kelincahan atlet putr bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Tujuan Penelitian Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui sudah seberapa tinggi tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kegunaan Penelitian Secara praktis Bagi peneliti Dapat menambah wawasan mengenai hal hal tentang tingkat kondisi fisik atlet.

Bagi atlit sebagai objek penelitian dapat mengetahui tingkat kondisi fisiknya supaya dapat meningkatkan performanya dalam berprestasi. Bagi pelatih Sebagai acuan pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atletnya sebagai upaya dalam pembinaan

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

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.

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori Kondisi Fisik Pengertian Kondisi Fisik Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam pengembangan taktik dan teknik dalam bolabasket. Menurut Sugiyanto (dalam Hidayat, 2018: 12), kemampuan fisik merupakan kemampuan dalam memfungsikan setiap organ tubuh untuk melakukan aktifitas fisik.

Sistem organ yang dimaksud terdiri dari sistem neuromuskuler, pencernaan, energi, pernapasan, peredaran darah, tulang, persendian dan tulang (Emral, 2017: 115). Kemampuan fisik yang baik akan mendukung pengembangan aktifitas psikomotor lebih lanjut yang akan berpengaruh terhadap keteampilan gerak. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila seseorang memiliki kemampuan fisik yang baik. Kondisi fisik sendiri juga merupakan satu kesatuan dari berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik untuk pemeliharaan ataupun peningkatannya (Yunyun Yudiana dalam Pujiyanto, 2015: 39).

Artinya dalam upaya peningkatan kondisi fisik, semua komponen harus mengalami perkembangan, meskipun dilakukan sistem prioritas sesuai dengan yang diperlukan. Dari dua pengertian diatas perihal kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam memfungsikan organ-organ tubuhnya dalam melakukan segala aktifitas dan kondisi fisik juga merupakan satu kesatuan dari berbagai komponen yang ada yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam rangka peningkatan maupun pemeliharaan. Komponen Kondisi fisik Komponen kondisi fisik adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seperti menurut Ida Bagus (2017: 30-40).

Terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan setiap cabang olahraga ada 9 meliputi: Daya Ledak (Power) Kekuatan (Strength) Kelincahan (Agility) Kecepatan (Speed) Daya Tahan Jantung dan Paru Daya Tahan Anaerobik (Stamina) Daya Tahan Otot Kelentukan (Fleksibilitas) Keseimbangan Sedangkan seperti dijelaskan menurut Widiastuti (2017: 14-17), komponen kondisi fisik terdapat 9 komponen, yaitu: Daya Tahan Jantung dan Paru (Endurance) Kekuatan Otot (Strength) Kelentukan (Fleksibilitas) Kecepatan (Speed) Daya Eksplosif (Power) Kelincahan (Agility) Keseimbangan (Balance) Ketepatan (Accuracy) Koordinasi (Coordination) Dari kesembilan komponen kondisi fisik diatas maka akan dibahas mengenai setiap komponen tersebut sebagai berikut : Daya Tahan Jantung dan Paru (Endurance) Menurut Emral (2017: 120) daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam menghadapi kelelahan sehingga tubuh mampu bekerja atau melakukan kegiatan dalam waktu yang lama dan memerlukan waktu istirahat yang sebentar untuk dapat kembali bugar.

Sedangkan menurut Ida Bagus (2017: 36) daya tahan jantung dan paru merupakan keadaan atau kondisi seorang individu yang mampu berlatih dalam waktu yang lama,

tanpa merasakan kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan latihan tersebut. Kekuatan Otot (Strength) Menurut Emral (2017: 151) kekuatan secara umum merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan beban atau tahanan. Secara fisiologis, kekuatan merupakan kemampuan neuromuskuler dalam menghadapi tahanan beban dalam dan tahanan beban luar.

Sedangkan secara mekanis menurut Widiastuti (2017: 15) diartikan sebagai gaya (Force) yang dihasilkan dari otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi. Kelentukan (Flexibility) Menurut Widiastuti (2017: 15) kelentukan ialah kesanggupan sendi dalam melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan seberapa besar gerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak. Sedangkan kelentukan atau flexibility menurut Marten dalam Ida Bagus (2017: 37) adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan persendiannya untuk mencapai pergerakan olahraga.

Kecepatan (Speed) Menurut Widiastuti (2017: 16) Kecepatan adalah kesanggupan individu untuk berpindah dalam waktu singkat dari satu tempat ke tempat lainnya. Sedangkan menurut Emral (2017: 181) kecepatan secara umum ialah kemampuan seorang individu dalam melakukan suatu gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin dalam merespon suatu rangsangan. Daya Eksplosif (Power) Menurut Widiastuti (2017: 16) daya eksplosif merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan kecepatan maksimum dengan gaya otot secara maksimal.

Kemampuan yang cepat dan kuat sangat diperlukan terutama bagi Tindakan yang membutuhkan energi secara maksimal. Sedangkan menurut Jay Dawes dalam Ida Bagus (2017: 32) power adalah kemampuan setiap individu dalam melakukan aktifitas kerja dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Kelincahan (Agility) Menurut Widiastuti (2017: 16) kelincahan atau Agility merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dibarengi dengan gerakan yang lain.

Sedangkan menurut Ida Bagus (2017: 38) kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mempercepat gerakan, memperlambat gerakan, dan melakukan perpindahan posisi tubuh dengan secepat mungkin dimana tetap mempetahankan posisi tubuh tanpa menurunkan kecepatan saat melakukan gerakan tersebut. Keseimbangan (Balance) Keseimbangan ialah kemampuan mempertahankan posisi tubuh secara cepat pada saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri (Widiastuti, 2017: 17). Sedangkan menurut Ida Bagus (2017: 40) keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Ketepatan (Accuracy) Ketepatan menurut Widiastuti (2017: 17) merupakan keterampilan motorik yang dapat berupa gerakan atau sebagai ketepatan hasil. Ketepatan sendiri berkaitan erat dengan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar menurut Ida Bagus keseimbangan merupakan kemampuan dalam mempertahankan sistem neuromuskuler kita dalam keadaan statis, atau mempertahankan sikap atau posisi yang efisien selagi kita bergerak Koordinasi (Coordination) Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan atau kerja secara tepat dan efisien (Widiastuti, 2017:17).

Sedangkan menurut Emral (2017: 220) koordinasi merupakan keadaan dimana terjadinya perpaduan beberapa kemampuan yang diselaraskan menjadi serangkaian gerak sehingga gerakan yang dilakukan tampak mudah dan luwes. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Menurut Depdiknas dalam Dwi Hartanto (2014: 13) komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen kebugaran jasmani sehingga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga merupakan faktor yang akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi yaitu: Makan dan Gizi Gizi merupakan satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan dasar dari makanan tersebut.

Sedangkan makanan adalah sesuatu yang dimasak atau disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan yang tepat dapat bermanfaat bagi tubuh dalam melaksanakan fungsinya dengan baik sehingga menghasilkan kebugaran jasmani yang baik. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk menggantikan sel tubuh yang rusak, pertumbuhan, untuk menunjang aktifitas fisik Istirahat Tubuh manusia memiliki organ-organ yang memiliki kemampuan yang terbatas. Seseorang tidak dapat bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa jeda istirahat. Kelelahan adalah salah satu bukti bahwa tubuh memiliki keterbatasan.

Maka dari itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan diri (Recovery) sehingga dapat beraktifitas dengan nyaman. Faktor Olahraga Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan manusia dalam rangka meningkatkan kondisi fisik yang maksimal. Olahraga sendiri merupakan bentuk kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang serentak bersama sama. Olahraga merupakan gaya hidup seseorang yang harus ditanamkan sejak dini agar kebugaran sudah terjaga sejak kecil dan tidak mudah terkena penyakit. Karena daya tahan tubuh akan berkurang seiring bertambahnya usia.

Salah satu metode yang efektif dan aman dalam mencapai kebugaran adalah dengan

berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9). Manfaat Kondisi fisik Dalam berolahraga, kondisi fisik seorang individu akan sangat menentukan setiap gerak penampilannya. Menurut Ida Bagus (2017: 29) secara khusus apabila atlet memiliki kondisi yang baik maka akan memiliki beberapa manfaat diantaranya: Peningkatan dalam kemampuan kerja jantung dan sistem sirkulasi Peningkatan dalam kelentukan, kecepatan, kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya Ekonomi gerak yang lebih maksimal saat latihan Recovery yang lebih cepat terhadap organ tubuh setelah latihan Respon lebih cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu waktu dibutuhkan Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan saat pertandingan.

Komponen Fisik Dominan Yang Dibutuhkan Pemain Bolabasket Komponen kondisi fisik dominan yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket menurut Mashuri (2017: 45) dan menurut Feby Ilham (2019: 58) adalah Kekuatan Kekuatan sendiri sangat berpengaruh terhadap performa setiap atlet dalam menerima beban tertentu pada saat bekerja dan waktu tertentu. Menurut Mashuri dkk (2017: 43) kekuatan memberikan kontribusi performa pemain bolabasket pada saat pemain tersebut melakukan teknik dasar dalam bolabasket seperti shooting, dribble, passing.

Kecepatan Kecepatan adalah komponen selanjutnya yang sangat dibutuhkan seorang pemain bolabasket mengingat dalam setiap permainan pemain dituntut untuk menyerang secara cepat dan Kembali bertahan secara cepat pula. Daya Tahan Menurut Barth dan Boesign (dalam Mashuri dkk, 2019: 43) atlet bola basket harus memiliki daya tahan yang baik supaya atlet dapat memenuhi tuntutannya dengan konsentrasi penuh dan menjaga kondisinya tanpa mengalami kelelahan yang berakibat pada penurunan performa.

Koordinasi Koordinasi berperan penting bagi performa atlet karna koordinasi berperan salah satunya pada saat jump shot karna jump shot sendiri menyelaraskan antara gerakan kaki, tangan, dan mata sehingga jika atlet memiliki koordinasi yang baik maka tujuan dalam permainan bolabasket akan lebih mudah tercapai Fleksibilitas Seorang atlet bolabasket harus memiliki sendi-sendi yang jangkauan gerakannya penuh dan bebas supaya sehingga pemain bolabasket dapat mengurangi cedera pada saat kompetisi serta dapat melakukan gerakan secara luwes saat offense maupun defense.

Daya Ledak Daya ledak berperan penting juga pada saat atlet melakukan passing secara cepat pada saat fastbreak dan daya ledak juga berperan penting pada saat seorang pemain basket melakukan lompatan pada saat rebound bola atau saat jumpball. Kelincahan Menurut Barth and Boesing (2010:47) kelincahan yang baik dapat mencegah atlet terkena cedera yang menyakitkan. Seorang pemain bolabasket dituntut untuk bisa

melakukan perpindahan bola dengan cepat dan gesit sehingga menghindari bola di steal oleh pemain lawan. UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. UKM bola basket UNP adalah salah satu UKM yang bergerak dibidang olahraga di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Adapun unggulan dalam UKM bolabasket sendiri adalah mahasiswa dapat mengembangkan potensinya yang selaras dengan bakat, inisiatif, keterampilan dan kepribadian.

Berdasarkan informasi dari pelatih sebelumnya UKM bola basket berdiri pada tahun 2007 dengan nama yang sama sampai sekarang. UKM bola basket memiliki 1 pelatih utama yaitu Bapak Muhammad Imansyah. UKM bola basket melaksanakan latihannya dilapangan bola basket UNP Kediri secara rutin dengan frekuensi latihan 2 kali/ minggu, yaitu pada hari senin, rabu pukul 16.00-19-00. Atlet yang terdaftar berjumlah sekitar 30 orang yang terdiri dari 15 orang tim putra dan 15 tim putri.

Prestasi yang pernah diraih oleh UKM bola basket antara lain Big Four putra LA CAMPUS LEAGUE 2017, juara 2 putra walikota cup 2017, juara 2 putri walikota cup 2018, juara 1 putri walikota cup 2019. Hakikat Permainan Bola Basket Pengertian Olahraga Bolabasket Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang masuk kedalam cabang olahraga permainan. Bolabasket merupakan olahraga yang bisa dibilang olahraga yang cukup populer saat ini yang diciptakan secara tidak sengaja oleh seseorang yang mengajar di sebuah fakultas Pendidikan olahraga YMCA International Training School yaitu Dr.

James Naismith pada tahun 1891. Menurut Muhajir (2007: 11) bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang setiap regunya berisi 5 orang pemain. Menurut Hal Wissel (2000: 2) permainan bolabasket adalah suatu olahraga yang mengkombinasikan antara pertahanan (defense) dan penyerangan (offense), maka dari itu setiap pemain bola basket harus menguasai setiap teknik dan keterampilan dasar dari olahraga bola basket supaya dapat bermain dengan baik. Tujuan dari permainan bola basket adalah mendapatkan point atau skor dengan cara memasukan bola kedalam keranjang tim lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang sama (Hal Wissel, 2008: 2).

Sedangkan menurut PERBASI (2008: 41) bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang setiap timnya terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari setiap tim adalah memasukan bola kedalam keranjang untuk mendapatkan point dan mencegah lawan memasukan bola. Berdasarkan beberapa uraian mengenai pengertian bolabasket maka dari itu dapat disimpulkan bahwa bolabasket adalah olahraga permainan yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari 2 regu setiap regunya terdiri dari 5 pemain.

Tujuan dari olahraga ini adalah memasukan bola kedalam keranjang untuk

mendapatkan point sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mendapatkan point atau skor. Teknik Dasar Bolabasket Teknik dasar bolabasket merupakan keterampilan gerakan yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket. supaya bisa bermain bolabasket yang baik dan benar maka harus memiliki penguasaan terhadap teknik dasar bolabasket Menurut Hal Wissel (2009: 9) teknik dasar bolabasket meliputi menembak kearah keranjang (Shooting), melempar (Passing), menggiring bola (Dribble), gerakan kaki (Footwork), menangkap, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, bertahan.

Teknik dasar permainan bola basket sebagai berikut : Teknik menggiring bola (dribbling) Menggiring merupakan salah satu dasar pertama kali yang harus diperkenalkan kepada pemain basket pemula, karna keterampilan ini merupakan keterampilan yang mendominasi di dalam pertandingan. Seorang pemain pemula, pertama kali yang harus diperkenalkan dan diajarkan adalah menggiring bola karna menggiring bola merupakan gerakan dasar dalam melakukan serangan. Teknik melempar dan menangkap bola (Passing) Lempar tangkap bola merupakan teknik yang harus dimiliki setiap pemain basket karna lempar dan tangkap ini memiliki tujuan yang sangat penting yaitu untuk mendekatkan bola ke keranjang.

Menurut Jon Oliver (2007: 35) passing merupakan kunci keberhasilan suatu tim dalam menyerang lawan dan merupakan penentu dalam hal tembakan yang berpotensi menghasilkan point. Terdapat 3 teknik dasar mengoper bola (passing) dalam permainan bolabasket yaitu mengoper bola pantulan (Bounce pass), mengoper bola setinggi dada (Chest pass), dan mengoper bola dari atas kepala (Overhead pass). Teknik tembakan (Shooting) Teknik ini merupakan cara yang paling banyak dipakai dalam mencetak point. Point tercipta apabila bola masuk kedalam keranjang lawan. Dengan ketepatan shooting kemenangan suatu tim ditentukan.

Maka dari itu teknik menembak ini memang sangat penting untuk dikuasai seorang pemain basket. Menurut Mashuri (2017: 7) shooting adalah kegiatan yang memiliki tujuan guna memperoleh akurasi dalam hal memasukan bola kekeranjang. Dengan kata lain shooting sendiri merupakan kegiatan memasukan bola kedalam keranjang bolabasket yang dilakukan dengan posisi berdiri dan disertai lompatan. Pada saat melakukan tembakan atau shooting point yang didapat berbeda-beda berdasarkan posisi penembak pada saat melakukan tembakan, misal jika tembakan dilakukan didalam setengah lingkaran lawan, maka point yang diperoleh adalah 2, namun jika tembakan dilakukan diluar garis setengah lingkaran maka point yang diperoleh adalah 3.

Terdapat 3 teknik dasar menembak dalam permainan bolabasket yaitu tembakan lay up, tembakan satu tangan (one hand set shoot), dan tembakan menggunakan dua tangan (two hand set shoot). Teknik bertumpu pada satu kaki (Pivot) Teknik pivot merupakan

gerakan yang berguna untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Gerakan pivot menurut Muhajir (2004: 45) ialah gerakan memutar badan kesegala arah dengan bertumpu pada satu kaki sebagai poros pada saat pemain menguasai bola.

Lapangan bolabasket Lapangan bolabasket memiliki bentuk persegi panjang dengan Panjang lapangan 28 meter dan lebar lapangan 15 meter yang diukur dari batas garis didalam lapangan. Menurut Mashuri (2017: 2) lapangan bolabasket terdiri dari beberapa bagian yang meliputi backcourt, frontcourt, garis-garis (garis batas, garis tengah, garis freethrow, garis three point). Berikut gambar lapangan bola basket : Gambar 2.1 gambar lapangan bola basket Sumber : Fiba Rules 2020 (2020: 26) Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Untuk membantu serta melengkapi penelitian ini, maka diperlukan bahan yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Sehingga dapat digunakan sebagai dasar dan landasan pada penyusunan kerangka berpikir Hasil penelitian yang dianggap relevan: Yogie Pujowigoro (2019) dengan judul "Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Bola Voli UNY". Subjek dari penelitian ini adalah 26 mahasiswa dari 62 siswa yang terdaftar, diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif mengikuti UKM bola voli dan memiliki usia latihan minimal enam bulan. Instrument yang digunakan adalah untuk mengukur kecepatan yaitu tes lari 60 meter, kekuatan otot lengan dan bahu yaitu expanding dynamometer, kekuatan otot perut yaitu tes sit up 30 detik, kekuatan otot tungkai yaitu leg dynamometer, kekuatan otot punggung yaitu back dynamometer, daya ledak otot tungkai yaitu tes loncat tegak, kelentukan yaitu sit and reach test, kelincahan yaitu hexagonal obstacle agility test, dan daya tahan paru jantung yaitu harvard step test.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNY berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 3,8% (1 mahasiswa), kategori "kurang" sebesar 34,6% (9 mahasiswa), kategori "sedang" sebesar 23,0% (6 mahasiswa), kategori "baik" sebesar 34,6% (9 mahasiswa), kategori "baik sekali" sebesar 3,8% (1 mahasiswa). Mufid Choirul Bachtiar (2017) dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 3 Nganjuk 2017".

Subjek penelitian ini adalah 30 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai diukur menggunakan leg and back dynamometer dengan satuan kilogram, kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter dengan satuan detik, kelincahan diukur menggunakan illinois agility run test dengan satuan detik, power tungkai diukur dengan vertical jump dengan satuan centimeter, dan daya tahan diukur menggunakan tes multi tahap (multi stage test) dengan satuan ml/kg/min, kemudian

seluruh data dikonversikan ke dalam Tscore dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstra futsal SMAN 3 Nganjuk. Kekuatan otot tungkai dengan prosentase 43.33% dalam kategori sedang, power tungkai dengan prosentase 63.33% dalam kategori baik, kecepatan dengan prosentase 33.33% dalam kategori baik, kelincahan dengan prosentase 33.33% dalam kategori baik sekali, daya tahan dengan prosentase 40% dalam kategori baik sekali.

berdasarkan T Score berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0%, pada kategori kurang dengan persentase sebesar 30% (9 orang), pada kategori sedang dengan persentase sebesar 33,33% (10 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 36,67% (11 orang), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 167,15 profil kondisi fisik siswa ekstra futsal SMAN 3 Nganjuk. masuk dalam kategori baik.. Kerangka Berpikir Berdasarkan dari apa yang sudah dijabarkan pada latar belakang dan kajian teori, maka dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa banyakk faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket.

Faktor tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain antara faktor yang satu dengan faktor yang lainnya. Apabila salah satu faktor tersebut terganggu maka akan berakibat pada terhambatnya prestasi atlet tersebut. Olahraga bolabasket tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik saja tetapi juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Maka dari itu kondisi fisik harus disadari oleh setiap individu baik atlet itu sendiri maupun pelatih. Perlunya mengetahui kondisi fisik bagi atlet sendiri yaitu supaya sang atlet mengetahui sudah seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Sedangkan bagi pelatih agar dapat merancang rencana program latihan berikutnya bagi atlet-atletnya.

Kondisi fisik sendiri sangat penting karna dapat mempengaruhi pertandingan. Kondisi fisik fisik dominan yang harus dimiliki seorang atlet bolabasket terdiri atas kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas. Setiap pemain bolabasket harus memiliki kondisi fisik dominan yang baik agar tercapainya prestasi secara maksimal. Dalam upaya mendapatkan kondisi fisik yang baik maka seorang atlet bolabasket harus menjaga dan memelihara kondisi fisiknya agar tidak terjadi penurunan, tentu saja dalam mendapatkan kondisi fisik yang baik maka harus melalui proses latihan yang tepat.

Karena dengan kondisi fisik yang prima maka akan mempermudah atlet dalam mengasah keterampilannya, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik, serta tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pada saat mengikuti kompetisi, selain itu jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka

proses recovery (pemulihan) akan cepat pada saat latihan maupun pertandingan yang sangat berat.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Menurut Sugiyono (2017: 38) variabel penelitian pada dasarnya ialah segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari supaya diperolehnya suatu informasi tentang suatu hal yang kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Menurut penjelasan di atas terdapat dua variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat: Variabel Bebas Menurut Sugiyono (2017: 39) variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi sehingga menjadi sebab berubahnya dan tibulnya variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah komponen kondisi fisik dominan (X). Variabel Terikat Menurut Sugiyono (2017: 39) variabel terikat (Dependen) adalah variabel yang dipengaruhi sehingga menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah bolabasket (Y).

Teknik dan Pendekatan Penelitian Teknik penelitian adalah suatu kegiatan untuk menguji serta mengembangkan suatu kebenaran pengetahuan menggunakan cara yang ilmiah sehingga mencapai tujuannya dengan cara yang sistematis dan analisis yang logis. Suatu penelitian dalam menggunakan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada suatu penelitian sehingga dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey. Teknik survey adalah penelitian yang menggunakan kuisioner, tes, wawancara sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil. Data yang dipelajari merupakan data dari sampel yang diuji dari populasi tersebut.

Menurut Sugiyono (2014: 11) metode survey adalah metode penelitian yang dipakai untuk mendapatkan data dari suatu tempat tertentu yang alamiah (tidak buatan), dimana peneliti melakukan perlakuan pada saat mengumpulkan data, misalnya dengan menyebarkan kuisioner, penelitian keperpustakaan dan sebagainya. Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono (2017: 8) metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, yang digunakan guna meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang telah ditetapkan.

Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian dilakukan di lapangan bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Pembina UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Waktu Penelitian Penjabaran pelaksanaan penelitian dijabarkan dalam bentuk tabel yang akan

dilaksanakan pada Juni 2020 sampai Mei 2021 dengan alokasi sebagai berikut : Jadwal kegiatan _ Waktu _ Juni 2020 _ Juli 2020 _ September 2020 _ Maret 2021 _ Mei 2021 _ Juni 2021 _ _ 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1. Pra pelaksanaan penelitian ----- a. Penentuan Judul dan Rumusan Masalah Penelitian ----- b. Penyusunan Proposal ----- 1). Bab 1 Pendahuluan ----- 2).

Bab 2 Kajian teori dan Hipotesis ----- 3). Bab 3 Metode Penelitian ----- c. Seminar Proposal ----- 2. Pelaksanaan Penelitian ----- a. Pengumpulan data ----- b. Proses Bimbingan ----- 1). Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan ----- 2). Bab 5 Simpulan, Implikasi, Saran ----- 3. Penyusunan Skripsi ----- a. Penyusunan data ----- b. Pengetikan Data ----- c. Penggandaan Laporan Penelitian ----- Tabel 3.1

alokasi waktu penelitian Populasi dan Sampel Populasi Pengertian populasi menurut Sugiyono (2017: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terbagi atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tersendiri yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Subyek populasi pada penelitian ini adalah atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Populasinya adalah 15 atlet putra UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Sampel Menurut Sugiono (2017: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dalam suatu populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh.

Menurut Sugiono (2017: 85) teknik sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel yang dimana semua anggota populasi digunakan dalam sampel. Teknik sampling jenuh sering dilakukan apabila populasi suatu penelitian relatif kecil, kurang dari 30 orang. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pada penelitian ini terdapat satu instrumen yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti dan sesuai dengan metode yang akan digunakan maka hanya ada satu instrumen yang digunakan dalam teknik pengumpulan data. Instrumen Penelitian Menurut Sugiyono (2017: 102) instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam atau sosial yang diamati.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah : Tes Kecepatan (Lari 20 meter)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan atlet Agung Dwi Juniarsyah (2019:74) Peralatan : Jalur sepanjang 20 meter Stopwatch Pluit meteran Pelaksanaan : Peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri setelah diberi aba aba "ya" peserta lari secepat mungkin menempuh jarak 20 meter ke depan. Pada saat peserta sampai garis finish maka stopwatch dihentikan. Klasifikasi _Nilai _ = 2,99 _Sangat Baik _ _3,04 -3,00 _Baik _ _3,05-3.16 _Cukup _ _3,17 – 3,28 _Kurang _ _=3,28 _Kurang sekali _ _ Tabel 3.3

norma tes kecepatan 20 meter Sumber : Agung Dwi Juniarsyah (2019:74) Tes kekuatan otot lengan dan bahu (pull and push dynamometer) Tes ini memiliki tujuan mengukur kekuatan otot tangan atlet dalam menarik dan mendorong (Widiastuti 2017: 77) peralatan pull and push dynamometer Pelaksanaan : Peserta tes berdiri tegak dengan posisi kaki sedikit dibuka serta pandangan peserta lurus ke depan. Tangan memegang Pull & push dynamometer dengan kedua tangan berada didepan dada. Dorong atau Tarik alat tersebut sekuat tenaga. Pada saat mendorong atau menarik alat tersebut tidak diperkenankan menempel didada. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dicari skor tertinggi Gambar 3.1

Pelaksanaan Pull and push dynamometer Sumber : Widiastuti (2107: 78 Klasifikasi _Nilai _ _ - _Sangat baik _ _=52 _Baik _ _40 - 52 _Sedang _ _ = 40 _Kurang _ _ - _Kurang sekali _ _Tabel 3.4 norma tes kekuatan otot lengan dan bahu Sumber : Widiastuti (2017: 81) Tes koordinasi mata tangan (tes lempar tangkap bola tenis) Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan cara melempar bola tenis kedinding Peralatan Bola tenis Papan lingkaran berdiameter 30 cm meteran Pelaksanaan : Peserta tes harus berdiri dengan jarak yang sudah disesuaikan. Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan maka memperoleh 1 point.

Bola harus dilempar kearah dinding dari bawah (underarm) Selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilempar dengan tangan dominan dan ditangap oleh tangan satunya. Bola yang jatuh kelantai atau tanah sebelum ditangkap tangan tidak dihitung. Gambar 3.2 lapangan tes koordinasi mata tangan Sumber : Dokumen Instrument Penilaian Ujian Keterampilan SBMPTN 2015 (2015: 4) Klasifikasi _Nilai _ _=35 _Sangat baik _ _35-30 _Baik _ _29-25 _Sedang _ _24-20 _Kurang _ _ = 20 _Kurang sekali _ _Table 3.5

norma tes penilaian koordinasi mata tangan putra Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud 1996 dalam Dokumen Instrumen Penilaian Uji Keterampilan SBMPTN 2015 (2015: 5) Tes Flexibilitas (Sit and reach) Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh (togok) atau kelentukan pinggang Peralatan Kotak duduk dan raih Pita meteran Pelaksanaan Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Duduk selonjor dilantai

dengan punggung dan kepala menempel ditembok. Kaki kedepan menempel pada kotak duduk dan Raihan, tangan menempel pada permukaan kotak lalu dorong dengan tangan sejauh mungkin, pada saat tanganan mendorong kedepan lutut harus terus lurus.

Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan secara bersamaan, bila tidak maka harus diulang terus. Gambar 3.3 Pelaksanaan tes Sit and rich Sumber : Widiastuti (2017: 175) Klasifikasi Nilai = 24 Sangat Baik 18 -23 Baik 12 – 17 Cukup 6-11 Kurang =5 Sangat Kurang Tabel 3.6 norma penilaian tes kelenturan Sit and reach Sumber : Fenanlampir (2015: 238) Daya Ledak Otot Tungkai (vertical jump) Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai kearah vertical Peralatan Bubuk kapur Papan bermeter yang dipasang didinding dengan ketinggian 150 cm sampai 350 cm Pelaksanaan Testi berdiri menyampingi arah dinding dengan kedua laki rapat menempel penuh kelantai lalu ujung jari tangan diberi bubuk kapur, satu tangan testi yang dekat dengan dinding ditempelkan kedinding setinggi mungkin dengan kaki tidak jinjit catat ha, lalu peserta melompat setinggi tingginya dibarengi dengan tangan menyentuh papan meter, tidak boleh mengambil awalan ketika melompat.

Peserta dapat melakukan ulang sebanyak 3 kali dengan perolehan terbaik yang dicatat maksimal. Gambar 3.4 pelaksanaan tes vertical jump Sumber : widiasturi (2017: 109) Klasifikasi Nilai =70 Sangat baik 62-69 Baik 53-61 Sedang 46-52 Kurang =45 Kurang sekali Table 3.8 norma tes daya ledak otot tungkai laki-laki Sumber : Fenanlampir (2015:238) Kelincahan (agility T-Test) Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelincahan seorang atlet. Peralatan Meteran Cone Kapur stopwatch Pelaksanaan Atur 4 cone seperti huruf T kapital.

Subjek mulai berlari dari garis start titik A ke titik B dengan tangan kanan menyentuh cone, kemudian berlari menuju titik C dan menyentuh dengan tangan kiri setelah itu berlari menuju titik D dan menyentuh tangan kanannya lalu kembali ke titik B dengan tangan kiri menyentuh cone lalu kembali ke titik A Gambar 3.5 lintasan tes T-test Sumber : Widiastuti (2017: 148) Klasifikasi Nilai 9,5" - 0 Sangat baik 10,5"-9,5" Baik 11,5"-10,5" Sedang =11,5" Kurang - Kurang sekali Tabel 3.9 norma tes kelincahan T-test Sumber : Widiastuti (2017:148) Tes daya tahan paru dan jantung (multi stage fitness tes) Tes ini bertujuan untuk mengetahui penyerapan oksigen maksimal atlet Peralatan Lintasan berukuran 20 meter Sound system Cone Form Multi stage fitness Pelaksanaan Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu, lalu peserta bersiap disetiap lintasan. Saat mendengar bunyi "BIP" maka peserta berlari mengikuti irama. Setiap peserta hanya diperkenankan 2 kali terlambat melewati setiap cone.

Klasifikasi Nilai =55 Sangat baik 51-55 Baik 46-50 Sedang 42-45 Kurang

_ =42 _Kurang sekali _ Tabel 3.7 norma penilaian multi stage fitness Sumber: Heywood (2006) dalam <https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>. Diakses (05/4/2021) Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan tes dan pengukuran. Pada penelitian ini tes dilakukan secara berurutan, setiap peserta harus melaksanakan semua item tes apabila melewati maka akan dianggap tidak valid.

Sebelum melakukan tes semua peserta harus melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera yang tidak diinginkan. Teknik Analisis Data Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Menurut Yulingga, dkk (2016: 22) data yang didapat dari tiap item tes merupakan data kasar hasil dari setiap item tes yang telah dicapai oleh atlet, selanjutnya hasil kasar dikonversikan menjadi nilai Skor-T dengan menggunakan rumus Skor-T sebagai berikut: $T = 10 \frac{X - M}{SD} + 50$ (data inversi) $T = 10 \frac{M - X}{SD} + 50$ (data regular) Keterangan : T = nilai Skor-T M = nilai rata-rata kasar X = nilai data kasar SD = standar deviasi data kasar Data yang telah dirubah dalam Skor-T, kemudian dimaknai, yaitu dengan pengkategorian data. Pengkategorian data dikelompokkan menjadi 5 kategori meliputi : baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Menurut Anas Sudjionno (dalam Yulingga, dkk 2016:22) dalam pengkategorian menggunakan acuan 5 batas normal, yaitu : No Rentang Norma Kategori 1 $X = M + 1,5 SD$ Baik Sekali 2 $M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD$ Baik 3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ Cukup 4 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ Kurang 5 $X < M - 1,5 SD$ Kurang Sekali Tabel 3.10 skor baku kategori Persentase dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah berapa persen atlet putra UKM bola basket yang masuk kategori amat baik, baik, cukup, sedang dan kurang.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Dian hidayat (2011: 50) rumus analisis deskriptif persentase yang digunakan antara lain : $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ Keterangan: P = Prosentase yang dicari F = Frekuensi N = Jumlah sampel

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Penelitian ini dilakukan guna mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Variabel bebas pada penelitian ini merupakan kondisi fisik dominan, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah bolabasket.

kondisi fisik dominan yang dimaksud ialah komponen kondisi fisik dominan yang berkaitan dengan olahraga bolabasket yang meliputi kekuatan otot lengan merupakan kemampuan atlet putra UKM bolabasket untuk menarik dan mendorong dengan beban pada kedua tangan, kecepatan merupakan kemampuan atlet putra UKM bolabasket untuk berlari secepat mungkin, fleksibilitas merupakan upaya atlet putra UKM bolabasket guna melakukan dorongan sejauh mungkin agar fleksibilitas terlihat, koordinasi disini diperlukan atlet putra UKM bolabasket guna mengoptimalkan indra penglihatan dan tangan mereka terhadap bola tenis, daya tahan merupakan upaya atlet putra UKM bolabasket untuk berlari dengan jarak 20 meter dengan irama selama mungkin.

Deskripsi data yang disajikan meliputi mean, median, standar deviasi, skor maksimal dan skor minimal deskripsi data dalam penelitian ini dirinci sebagai berikut:

Kecepatan Kecepatan diukur dengan cara tes lari 20 meter dengan satuan second. Tes dilakukan sebanyak 2 kali apabila pada saat melakukan atlet dirasa kurang maksimal. Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini: Statistics _ _Kecepatan _ _N Valid Missing _15 _ _0 _ _Mean _3.536 _ _Median _3.190 _ _Mode _3.00a _ _Std.Deviation _.56192 _ _Maximum _3.02 _ _Minimum _4.55 _ _Tabel 4.1 Hasil tes lari 20 meter Berdasarkan tabel 4.1

dapat diketahui hasil dari tes kecepatan yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 3,53, modus sebesar 3,00, median sebesar 3,19, standar deviasi sebesar 0,56, nilai maksimal 3,02, dan nilai minimal sebesar 4,55. Kekuatan otot lengan dan bahu Kekuatan otot tangan diukur dengan menggunakan alat Pull & push dynamometer dengan satuan Kg. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dan dicatat hasil yang terbaik untuk analisis penelitian. Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini: Statistics _ _Kekuatan Otot Lengan dan Bahu _ _N Valid Missing _15 _ _0 _ _Mean _33.13 _ _Median _30.00 _ _Mode _22a _ _Std. Deviation _12.682 _ _Maximum _52 _ _Minimum _11 _ _Tabel 4.2

Hasil Pull & push dynamometer Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil dari tes kekuatan otot lengan dan bahu yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 33,13, modus sebesar 22, median sebesar 30,00, standar deviasi sebesar 12,68, nilai maksimal 52, dan nilai minimal sebesar 11. Koordinasi mata tangan Koordinasi mata tangan diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis.

Tes ini dilakukan 1 kali dengan durasi 30 detik dan dicatat hasil yang terbaik guna analisis penelitian Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini ; Statistics _ _Koordinasi Mata Tangan _ _N Valid Missing _15 _ _0 _ _Mean _27.59 _ _Median _27.00 _ _Mode _21a _ _Std. Deviation _9.841 _ _Maximum _40 _ _Minimum _6 _ _Tabel 4.3 Hasil Tes lempar tangkap bola tenis Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui hasil dari tes koordinasi mata tangan yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 27,59, modus sebesar 21, median sebesar 27,00, standar deviasi sebesar 9,84, nilai maksimal 40, dan nilai minimal sebesar 6. Flexibilitas Flexibilitas diukur dengan menggunakan alat Sit and Rich dengan satuan Cm. tes ini dilakuan sebnya 3 kali lalu dicatat hasil yang terbaik guna analisis penelitian.

Adapun rinci pada tabel sebagai beritut ini : Statistics _ _Flexibilitas _ _N Valid Missing _15 _ _0 _ _Mean _16.00 _ _Median _17.00 _ _Mode _17a _ _Std. Deviation _6.740 _ _Maximum _26 _ _Minimum _5 _ _Tabel 4.4 hasil Tes sit and rich Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui hasil dari tes flexibilitas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 16,00, modus sebesar 17, median sebesar 17,00,

standar deviasi sebesar 6,74, nilai maksimal 26, dan nilai minimal sebesar 5.

Daya ledak Otot Tungkai Daya ledak Otot Tungkai diukur dengan menggunakan tes vertical jump dengan satuan Cm. Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali lalu diambil catatan hasil yang terbaik guna analisis penelitian. Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini :
Statistics __Daya ledak Otot Tungkai __N Valid Missing _15 __0 __Mean _56.00 __Median _60.00 __Mode _54a __Std.Deviatin _11.206 __Maximum _79 __Minimum _37 __
Tabel 4.6 hasil Tes vertical jump Berdasarkan tabel 4.6

dapat diketahui hasil dari tes daya ledak otot tungkai yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 56,00, modus sebesar 54, median sebesar 60,00, standar deviasi sebesar 11,20, nilai maksimal 79, dan nilai minimal sebesar 37. Kelincahan Statistics __Kelincahan __N Valid Missing _15 __0 __Mean _9.8353 __Median _9.9400 __Mode _8.87a __Std. Deviation _69092 __Maximum _8.78 __Minimum _11.26 __Kelicaan diukur dengan menggunakan tes agility T-Test dengan catatan waktu sampai 0,1 detik. Tes dilakukan satu kali dengan hasil tes yang digunakan untuk analisis penelitian. Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini : Tabel 4.7

hasil Agility T-Test Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui hasil dari tes kelincahan yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 9,83, modus sebesar 8,87, median sebesar 9,94, standar deviasi sebesar 0,69, nilai maksimal 8,78, dan nilai minimal sebesar 11,26. Daya tahan paru dan jantung Daya tahan paru dan jantung diukur dengan menggunakan tes MFT (Multi stage fitness). Tes ini hanya dilakukan 1 kali dengan hasil tes yang digunakan untuk analisis penelitian.

Adapun rinci pada tabel sebagai berikut ini : Statistics __Daya tahan paru dan jantung __N Valid Missing _15 __0 __Mean _35.388 __Median _32.170 __Mode _21.80a __Std. Deviation _9.35723 __Maximum _51.65 __Minimum _21.80 __ Tabel 4.8 Hasil Tes MFT (Multi Stage Fitness Test) Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui hasil dari tes kecepatan yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan Excel 2019 diperoleh hasil mean sebesar 35,38, modus sebesar 21,80, median sebesar 32,17, standar deviasi sebesar 9,35, nilai maksimal 51,65, dan nilai minimal sebesar 21,80.

Analisi Data Prosedur Analisis Data Prosedur analisis data pada penelitian ini adalah data hasil tes kondisi fisik dominan atlet putra yang sudah didapat melalui serangkaian tes dan kemudian dimasukkan kedalam norma penilaian setiap item tes yang meliputi : tes kecepatan (tes lari 20 meter), tes kekuatan otot lengan dan bahu (Pull & push dynamometer), tes koordinasi mata tangan (tes lempar tangkap bola tenis), tes fleksibilitas (Sit and Rich), tes daya ledak otot tungkai (vertical jump), tes kelincahan

(agility T-Test), tes daya tahan paru dan jantung (Multi stage fitness). Setiap item tes memiliki lima kategori pada norma penilaiannya yang meliputi: kategori Baik Sekali (BS), kategori Baik (B), Sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS).

Setelah data dimasukan edalam norma penilaian maka akan diketahui seberapa besar tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil Analisis Data Pada penelitian ini analisi data menggunakan statisti deskriptif. pada penelitian tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas Nusantara PGRI kediri tahun 2021 dibagi menjadi 5 kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali. Dalam pengkategorian penelitian ini menggunakan mean, modus, median, standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal yang kemudian dimasukan ke dalam tabel diftribusi frekuensi.

Pengkategorian data diambil dari nilai mean dan standar deviasi Hail perhitungan data kasar. Kemudian data kasar dikonversikan ke dalam nilai T skor untuk menyetarakan data penelitian karna pada penelitian ini terdapat perbedaan satuan hasi pengukuran. Hasil akhir dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel diagram batang. Hasil analisis data pada penelitian ini yaitu kondisi fisi menyeluruh atlet putra dan kondisi fisik dari berbagai item tes yang telah dilaksanakan. Hasil dari perhitungan analisis data penelitian ini dijabaran sebagai berikut : Tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Data kasar yang telah diubah ke dalam T skor dari 7 item tes yang telah dilaksanakan kemudian dijumlahkan. Hasil yang diperoleh dari kondisi fisik yaitu mean sebesar 350, standar deviasi sebesar 52,13, nilai maksimal sebesar 430,03, nilai minimal sebesar 264,62. pengkategorian dibagi menjadi 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali. Berdasarkan rumus pengkategorian, maka analisis data tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu sebagai berikut ;

No	Rentang	Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	X=428,19	Baik Sekali	1	6,70%	
2	X=376,06	Baik	4	26,60%	
3	X=323,94	Cukup	6	40%	
4	X=271,81	Kurang	1	6,70%	
5	X=271,81	Kurang Sekali	3	20%	

Tabel 4.8

Tabel pengkatagorian Kondisi Fisik Dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan pada tabel 4.8 diatas maka diketahui bahwa tingkat 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. Kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 di atas merupakan hasil dari 7

item tes yang sudah dianalisis.

Berikut merupakan 7 item tes yang sudah dianalisis ; Gambar 4.1 Diagram batang Tingkat Kondisi Fisik Dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Kecepatan Kecepatan diukur dengan cara tes lari 20 meter dengan satuan second. Hasil analisis data yang diperoleh dari kondisi fisik kecepatan yaitu mean sebesar 3,53, median sebesar 3,19, modus sebesar 3,00 standar deviasi sebesar 0,56, nilai maksimal sebesar 3,02, nilai minimal sebesar 4,55.

No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _1 _X=65 _Baik Sekali _0 _0,00%
_2 _55=X=65 _Baik _8 _53,33% _3 _45 =X= 55 _Cukup _1 _6,67% _4 _35 =X= 45
_Kurang _5 _33,33% _5 _X=35 _Kurang Sekali _1 _6,67% _JUMLAH _100,00% _Tabel
4.9 Tabel pengkatagorian Kecepatan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.9 diatas maka dapat diketahui bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 8 atlet (53,33%), pada kategori cukup terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori kurang terdapat 5 atlet (33,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet (6,67%).

Frekuensi terbanyak ada pada baik yaitu 8 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori baik. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang. Gambar 4.2 Diagram batang Kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Kekuatan Otot Bahu dan Lengan Kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan menggunakan alat Pull & push dynamometer dengan satuan Kg.

Hasil analisis data yang diperoleh dari kondisi fisik kekuatan otot bahu dan lengan yaitu mean sebesar 33,33, median sebesar 30,00, modus sebesar 22, standar deviasi sebesar 12,68, nilai maksimal sebesar 52, nilai minimal sebesar 11. No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _1 _X=65 _Baik Sekali _1 _6,67% _2 _55=X=65 _Baik _5 _33,33% _3 _45 =X= 55 _Cukup _4 _26,67% _4 _35 =X= 45 _Kurang _4 _26,67% _5 _X=35 _Kurang Sekali _1 _6,67% _JUMLAH _100,00% _Tabel 4.10 Tabel pengkatagorian Kekuatan otot bahu dan lengan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.10 diatas maka dapat diketahui bahwa Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 4 atlet (26,67%), pada kategori kurang terdapat 4 atlet (26,67%) pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet (6,67%).

Frekuensi terbanyak ada pada baik yaitu 5 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori baik. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang. Gambar 4.3 Diagram batang Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Koordinasi mata tangan Koordinasi mata tangan diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis.

Hasil analisis data yang diperoleh dari kondisi fisik koordinasi yaitu mean sebesar 33,33, median sebesar 30,00, modus sebesar 22, standar deviasi sebesar 12,68, nilai maksimal sebesar 52, nilai minimal sebesar 11. No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _
 1 $X=65$ Baik Sekali 0 0,00%
 2 $55=X=65$ Baik 5 33,33%
 3 $45=X=55$ Cukup 6 40,00%
 4 $35=X=45$ Kurang 2 13,33%
 5 $X=35$ Kurang Sekali 2 13,33%
 JUMLAH 100,00%
 Tabel 4.11 Tabel pengkatagorian Koordinasi mata dan tangan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.11 diatas maka dapat diketahui bahwa Koordinasi mata dan tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 6 atlet (40%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%).

Frekuensi terbanyak ada pada kategori cukup yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori cukup. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka koordinasi mata dan tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang. Gambar 4.4 Diagram batang koordinasi mata tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Flexibilitas Flexibilitas diukur dengan menggunakan alat Sit and Rich dengan satuan Cm.

Hasil analisis data yang diperoleh dari kondisi fisik yaitu mean sebesar 16,00, modus sebesar 17, median sebesar 17,00, standar deviasi sebesar 6,74, nilai maksimal 26, dan nilai minimal sebesar 5. No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _
 1 $X=65$ Baik Sekali 0 0%
 2 $55=X=65$ Baik 6 40,00%
 3 $45=X=55$ Cukup 3 20,00%
 4 $35=X=45$ Kurang 4 26,67%
 5 $X=35$ Kurang Sekali 2 13,33%
 JUMLAH 100%
 Tabel 4.12 Tabel pengkatagorian Flexibilitas Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.12 diatas maka dapat diketahui bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI

Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 6 atlet (40%), pada kategori cukup terdapat 3 atlet (20%), pada kategori kurang terdapat 4 atlet (26,67%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%).

Frekuensi terbanyak ada pada kategori baik yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Baik. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka fleksibilitas atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang Gambar 4.5 Diagram batang fleksibilitas atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Daya ledak Otot Tungkai Daya ledak Otot Tungkai diukur dengan menggunakan tes vertical jump dengan satuan Cm.

hasil analisis data yang diperoleh kondisi fisik daya ledak yaitu mean sebesar 56,00, modus sebesar 54, median sebesar 60,00, standar deviasi sebesar 11,20, nilai maksimal 79, dan nilai minimal sebesar 37. No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _
_1 _X=65 _Baik Sekali _1 _6,67% _2 _55=X=65 _Baik _4 _26,67% _3 _45 =X= 55
_Cukup _6 _40,00% _4 _35 =X= 45 _Kurang _2 _13,33% _5 _X=35 _Kurang Sekali _2
_13,33% _JUMLAH _100,00% _ Tabel 4.13 Tabel pengkatagorian Daya ledak otot tungkai Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.13 diatas maka dapat diketahui bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 4 atlet (26,67%), pada kategori cukup terdapat 6 atlet (40%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%).

Frekuensi terbanyak ada pada kategori cukup yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori cukup. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka daya ledak otot tungkai atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang. Gambar 4.6 Diagram batang daya ledak otot tungkai atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Kelincahan Kelicahan diukur dengan menggunakan tes aglity T-Test dengan catatan waktu sampai 0,1 detik.

hasil analisis data yang diperoleh kondisi fisik kelincahan yaitu mean sebesar 9,83, modus sebesar 8,87, median sebesar 9,94, standar deviasi sebesar 0,69, nilai maksimal 8,78, dan nilai minimal sebesar 11,26. No _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _
_1 _X=65 _Baik Sekali _1 _6,67% _2 _55=X=65 _Baik _5 _33,33% _3 _45 =X= 55 _Cukup _5 _33,33% _4 _35 =X= 45 _Kurang _2 _13,33% _5 _X=35 _Kurang

Sekali 2 13,33% JUMLAH 100,00% Tabel 4.14 Tabel pengkatagorian Kelincahan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.14 diatas maka dapat diketahui bahwa kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%).

Frekuensi terbanyak ada pada kategori baik yaitu 5 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Baik. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang Gambar 4.7 Diagram batang kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Daya Tahan Paru Dan Jantung Daya tahan paru dan jantung diukur dengan menggunakan tes MFT (Multi stage fitness).

Hasil analisis data yang diperoleh kondisi fisik daya tahan jantung paru mean sebesar 35,38, modus sebesar 21,80, median sebesar 32,17, standar deviasi sebesar 9,35, nilai maksimal 51,65, dan nilai minimal sebesar 21,80. No Rentang Norma Kategori Frekuensi Presentase 1 $X=65$ Baik Sekali 1 6,67% 2 $X=55$ Baik 5 33,33% 3 $X=45$ Cukup 3 20,00% 4 $X=35$ Kurang 6 40,00% 5 $X=35$ Kurang Sekali 0 0,00% JUMLAH 100,00% Tabel 4.15 Tabel pengkatagorian Daya tahan jantung paru Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Berdasarkan tabel 4.15 diatas maka dapat diketahui bahwa daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 3 atlet (20%), pada kategori kurang terdapat 6 atlet (4%) pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet (0%).

Frekuensi terbanyak ada pada kategori kurang yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Kurang. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dapat disajikan kedalam diagram batang Gambar 4.8 Diagram batang daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 Interpretasi Hasil Analisis Data Hasil dari hasil perhitungan T skor kemudian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi yang menunjukkan Tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021 masuk kedalam kategori baik (40%) dengan jumlah atlet sebanyak 6 orang.

Berdasarkan hasil tes dari 7 item tes yang diberikan kepada atlet Sebagian besar masuk kedalam kategori baik. Adapun sebagai berikut frekuensi dan presentase terbanyak dari setiap item tes : Tes kecepatan lari 20 meter frekuensi dan presentase terbesar ada pada kategori baik dengan frekuensi 8 atlet atau 53,33%. Tes kekuatan otot lengan dan bahu frekuensi dan presentase paling terbesar ada pada kategori baik dengan frekuensi 5 atlet atau 33,33%.

Tes koordinasi mata tangan frekuensi dan presentase terbesar ada terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi 6 atlet atau 40%. Tes fleksibilitas frekuensi dan presentase terbesar ada terdapat pada kategori baik dengan frekuensi 6 atlet atau 40%. Tes daya ledak otot tungkai frekuensi dan presentase terbesar ada pada kategori cukup dengan frekuensi 6 atlet atau 40%. Tes kelincahan frekuensi dan presentase terbesar ada pada kategori baik dengan frekuensi 5 atlet atau 33,33%. Tes daya tahan paru dan jantung frekuensi dan presentase terbesar ada pada kategori kurang dengan frekuensi 6 atlet atau 40%.

Pembahasan Kondisi fisik merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi performa seorang atlet, tidak terkecuali Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri sehingga dalam proses berlatih dengan maksimal dan mampu memaksimalkan teknik dalam bolabasket dengan baik. Dalam rangka meningkatkan prestasi atlet maka tidak hanya dibutuhkan kemampuan teknik yang baik, tetapi fisik mereka menjadi tolak ukur pelatih guna merancang menu program latihan kedepannya. Komponen kondisi fisik dominan yang dimaksud meliputi: kecepatan, kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata tangan, fleksibilitas, daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan jantung dan paru.

Tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri diukur dengan diukur dengan tes yang meliputi kecepatan 20 meter, pull and push dynamometer, lempar tangkap bola tenis, Sit and reach, vertical jump, agility T-Test, dan leap test atau MFT (multi stage fitness tes). Melalui penelitian ini dapat diketahui hasil dari tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021, yaitu 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.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri tahun 2021 berada pada kategori baik Berdasarkan hasil dari pembahasan secara keseluruhan diatas maka tingkat kondisi fisik yang berbeda dapat disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu : Asupan makan

atau gizi Setiap individu memiliki kadar asupan makan atau gizi yang berbeda dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Asupan makan dan gizi sendiri harus dipenuhi dengan baik dan cukup yang meliputi asupan karbohidrat, vitamin, mineral, protein dan air.

Jika dalam proses memenuhi asupan makan dan gizi terhambat maka akan menghambat seorang individu dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang maka akan menghasilkan energi yang cukup bagi tubuh untuk melakukan aktivitas, khususnya atlet yang memerlukan asupan makan dan gizi yang lebih baik dikarenakan memiliki aktivitas dengan intensitas yang tinggi.

Faktor olahraga dan berlatih Dalam proses peningkatan kondisi fisik faktor olahraga dan berlatih merupakan salah satu cara yang efektif, dikarenakan pada saat berolahraga dan berlatih kondisi fisik diasah supaya meningkat, kemampuan taktik dan teknik juga ditingkatkan. Seperti diketahui atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri hanya latihan sebanyak 2 kali seminggu. Tentu saja ini belum memenuhi kebutuhan atlet dalam berolahraga dan berlatih. Agar kondisi fisik yang baik terpenuhi, maka atlet seharusnya menambah jam latihan diluar jam latihan UKM bolabasket, sehingga atlet mendapatkan kondisi fisikk yang baik.

Istirahat Dalam rangka mengembalikan tenaga atlet atau recovery perlu adanya waktu istirahat yang cukup guna melakukan aktivitas yang nyaman bagi atlet. Secara umum atau idealnya waktu istirahat hingga 8 jam bagi tubuh.

BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN SIMPULAN Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri dengan dikumpulkannya data melalui tes yang meliputi kecepatan 20 meter, pull and push dynamometer, lempar tangkap bola tenis, Sit and reach, vertical jump, agility T-Test, dan leap test atau MFT (multi stage fitness tes).

Prosentase kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021, yaitu 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. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021 berada pada kategori baik dengan presentase 40% IMPLIKASI Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021 sebagian besar berada pada kategori baik.

Oleh sebab itu diharapkan pelatih dapat mengembangkan program latihan yang ada atau ditambah supaya ada peningkatan yang lebih baik, serta atlet diharapkan mampu mengatur jadwal latihan sendiri jika sedang tidak ada jadwal latihan UKM, sehingga para atlet dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya. SARAN Berikut ini setelah diketahuinya kondisi fisi kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 202, terdapat beberapa saran, yaitu : Diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini semoga pihak pelatih bisa memperhatikan aspek apa saja yang mempengaruhi kondisi fisi dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri.

Atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri diharapkan menambah jadwal latihan sendiri diluar jam latihan UKM yang dilaukan seminggu 2 kali. 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.

LAMPIRAN

Lampiran 1 data kasar, Skor T 7 item tes dan Total Skor T No Interval Skor Kondisi fisik

Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase	X
$M + 1,5 SD$	Baik	4	26,60%	428,19
$M + 0,5 SD$	Cukup	6	40%	376,06
$M - 0,5 SD$	Kurang	1	6,70%	323,94
$M - 1,5 SD$	Kurang Sekali	3	20%	271,81

Lampiran 2 hasil perhitungan Kecepatan NO _NAMA_ Kecepatan _Kategori_ _ _ _ _detik _T Skor _ _ _1 _Pangageng Arya B _3,11 _57,58 _Baik _ _2 _Yayank Waristian A _3,02 _59,18 _Baik _ _3 _Nanta bagus P _4,07 _40,50 _Kurang _ _4 _Zeptianus Ricy V _4,55 _31,95 _Kurang Sekali _ _5 _Alfin Aziema _4,15 _39,07 _Kurang _ _6 _Kresna Asana _3,19 _56,16 _Baik _ _7 _Helditya Agung W _3,08 _58,11 _Baik _ _8 _Ahmad Khoiri _3,27 _54,73 _Cukup _ _9 _Yosep Roro Agung _3,14 _57,05 _Baik _ _10 _Yosua Pamungkas _4,00 _41,74 _Kurang _ _11 _David Satria Putra K _3,04 _58,83 _Baik _ _12 _Wahyu Setiyono _3,00 _59,54 _Baik _ _13 _Fajar Setya _4,09 _40,14 _Kurang _ _14 _Didik Hermawan _4,23 _37,65 _Kurang _ _15 _Abrian Mustiko _3,10 _57,76 _Baik _ _Jumlah _53,04 _750 _ _mean/rata-rata _3,54 _50 _ _Standar deviasi _0,56192 _10 _ _Skor Maskimal _3,02 _59,18 _ _Skor Minimal _4,55 _31,95 _ _No _Interval Skor **Kondisi fisik** _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _ _1 $X = M + 1,5 SD$ $X=65$ Baik Sekali _0 _0,00% _ _2 $M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD$ $55=X=65$ Baik _8 _53,33% _ _3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ $45 =X= 55$ Cukup _1 _6,67% _ _4 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ $35 =X= 45$ Kurang _5 _33,33% _ _5 $X < M - 1,5 SD$ $X=35$ Kurang Sekali _1 _6,67% _ _JUMLAH _100,00% _ _Lampiran 3 hasil perhitungan **Kekuatan Otot Lengan dan Bahu** NO _NAMA_ **Kekuatan otot lengan dan bahu** _Kategori_ _ _ _ _Point _T Skor _ _ _1 _Pangageng Arya B _20 _39,64 _Kurang _ _2 _Yayank Waristian A _42 _56,99 _Baik _ _3 _Nanta bagus P _30 _47,53 _Cukup _ _4 _Zeptianus Ricy V _22 _41,22 _Kurang _ _5 _Alfin Aziema _27 _45,16 _Cukup _ _6 _Kresna Asana _37 _53,05 _Cukup _ _7 _Helditya Agung W _53 _65,67 _Baik Sekali _ _8 _Ahmad Khoiri _11 _32,55 _Kurang Sekali _ _9 _Yosep Roro Agung _45 _59,36 _Baik _ _10 _Yosua Pamungkas _24 _42,80 _Kurang _ _11 _David Satria Putra K _40 _55,41 _Baik _ _12 _Wahyu Setiyono _27 _45,16 _Cukup _ _13 _Fajar Setya _22 _41,22 _Kurang _ _14 _Didik Hermawan _45 _59,36 _Baik _ _15 _Abrian Mustiko _52 _64,88 _Baik _ _Jumlah _497 _750 _ _mean/rata-rata _33,13 _50 _ _Standar deviasi _12,6822 _10 _ _Skor Maskimal _52 _64,88 _ _Skor Minimal _11 _32,55 _ _No _Interval Skor **Kondisi fisik** _Rentang Norma _Kategori _Frekuensi _Presentase _ _1 $X = M + 1,5 SD$ $X=65$ Baik Sekali _1 _6,67% _ _2 $M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD$ $55=X=65$ Baik _5 _33,33% _ _3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ $45 =X= 55$ Cukup _4 _26,67% _ _4 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ $35 =X= 45$ Kurang _4 _26,67% _ _5 $X < M - 1,5 SD$ $X=35$ Kurang Sekali _1 _6,67% _ _JUMLAH _100,00% _ _Lampiran 4 hasil perhitungan **Koordinasi Mata** Tangan NO _NAMA_ **Koordinasi Mata Tangan** _Kategori_ _ _ _ _Point _T Skor _ _ _1 _Pangageng Arya B _36 _58,60 _Baik _ _2 _Yayank Waristian A _39 _61,65 _Baik _ _3 _Nanta bagus P _27 _49,46 _Cukup _ _4 _Zeptianus Ricy V _21 _43,36 _Kurang _ _5 _Alfin Aziema _26 _48,44 _Cukup _ _6 _Kresna Asana _21 _43,36 _Kurang _ _7 _Helditya Agung W _30 _52,51 _Cukup _ _8 _Ahmad Khoiri _32 _54,54 _Cukup _ _9 _Yosep Roro Agung _35 _57,57 _Baik _ _10 _Yosua Pamungkas _6 _28,12 _Kurang Sekali _ _11 _David Satria Putra K _38 _60,64 _Baik _ _12 _Wahyu Setiyono _40 _62,67 _Baik _ _13 _Fajar Setya _25 _47,43 _Cukup _ _14 _Didik Hermawan _12 _34,22 _Kurang Sekali _ _15 _Abrian Mustiko _25 _47,43 _Cukup _ _Jumlah _413 _750 _ _mean/rata-rata _27,53 _50,00 _ _

Standar deviasi 9,84063 10 Skor Maksimal 40 61,65 Skor Minimal 6 28,12
 No Interval Skor **Kondisi fisik** Rentang Norma Kategori Frekuensi Presentase
 1 $X = M + 1,5 SD$ $X=65$ Baik Sekali 0 0,00% 2 $M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD$
 55= $X=65$ Baik 5 33,33% 3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ 45 = $X= 55$ Cukup 6
 40,00% 4 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ 35 = $X= 45$ Kurang 2 13,33% 5 $X < M -$
1,5 SD $X=35$ Kurang Sekali 2 13,33% JUMLAH 100,00% **Lampiran 5 hasil**
perhitungan Flexibilitas NO NAMA Flexibilitas Kategori Point T Skor 1
 Pangageng Arya B 18 52,97 Cukup 2 Yayank Waristian A 21 57,42 Baik 3
 Nanta bagus P 9 39,61 Kurang 4 Zeptianus Ricy V 10 41,13 Kurang 5 Alfin
 Aziema 22 58,91 Baik 6 Kresna Asana 5 33,68 Kurang Sekali 7 Helditya
 Agung W 26 64,84 Baik 8 Ahmad Khoiri 11 42,58 Kurang 9 Yosep Roro
 Agung 17 51,48 Cukup 10 Yosua Pamungkas 12 44,08 Kurang 11 David
 Satria Putra K 20 55,94 Baik 12 Wahyu Setiyono 17 51,48 Cukup 13 Fajar
 Setya 25 63,55 Baik 14 Didik Hermawan 6 35,17 Kurang 15 Abrian Mustiko
 21 57,16 Baik Jumlah 240 750 mean/rata-rata 16 50 Standar deviasi
 6,74007 10 Skor Maksimal 26 64,84 Skor Minimal 5 33,68 No
 Interval Skor **Kondisi fisik** Rentang Norma Kategori Frekuensi Presentase 1 $X =$
 $M + 1,5 SD$ $X=65$ Baik Sekali 0 0% 2 $M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD$ 55= $X=65$
 Baik 6 40,00% 3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ 45 = $X= 55$ Cukup 3 20,00% 4
 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ 35 = $X= 45$ Kurang 5 33,33% 5 $X < M - 1,5 SD$
 $X=35$ Kurang Sekali 1 6,67% JUMLAH 100,00% **Lampiran 6 hasil perhitungan**
Daya Ledak Otot Tungkai NO NAMA Daya **Ledak Otot Tungkai** Kategori Point
 T Skor 1 Pangageng Arya B 62 55,35 Baik 2 Yayank Waristian A 64 57,14
 Baik 3 Nanta bagus P 54 48,22 Cukup 4 Zeptianus Ricy V 45 40,18 Kurang
 5 Alfin Aziema 44 39,29 Kurang 6 Kresna Asana 38 33,94 Kurang Sekali 7
 Helditya Agung W 79 70,52 Baik Sekali 8 Ahmad Khoiri 60 53,57 Cukup 9
 Yosep Roro Agung 63 56,25 Baik 10 Yosua Pamungkas 37 33,04 Kurang Sekali
 11 David Satria Putra K 64 57,14 Baik 12 Wahyu Setiyono 60 53,57 Cukup
 13 Fajar Setya 55 49,11 Cukup 14 Didik Hermawan 61 54,46 Cukup 15
 Abrian Mustiko 54 48,22 Cukup Jumlah 840 750 mean/rata-rata 56 50
 Standar deviasi 11,2059 10 Skor Maksimal 79 70,52 Skor Minimal 37
 33,04 No Interval Skor **Kondisi fisik** Rentang Norma Kategori Frekuensi
 Presentase 1 $X = M + 1,5 SD$ $X=65$ Baik Sekali 1 6,67% 2 $M + 0,5 SD = X = M$
 $+ 1,5 SD$ 55= $X=65$ Baik 4 26,67% 3 $M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD$ 45 = $X= 55$
 Cukup 6 40,00% 4 $M - 1,5 SD = X = M - 0,5 SD$ 35 = $X= 45$ Kurang 2 13,33%
 5 $X < M - 1,5 SD$ $X=35$ Kurang Sekali 2 13,33% JUMLAH 100,00% **Lampiran**
7 hasil perhitungan Kelincahan NO NAMA Daya **Ledak Otot Tungkai** Kategori
 Point T Skor 1 Pangageng Arya B 9,94 48,48 Cukup 2 Yayank Waristian A
 9,24 58,62 Baik 3 Nanta bagus P 9,95 48,48 Cukup 4 Zeptianus Ricy V 11,26
 29,38 Kurang Sekali 5 Alfin Aziema 10,16 45,30 Cukup 6 Kresna Asana 10,88

_34,88_Kurang Sekali __7_Helditya Agung W_9,12_60,25_Baik __8_Ahmad Khoiri
 _10,22_44,43_Kurang __9_Yosep Roro Agung_8,98_62,38_Baik __10_Yosua
 Pamungkas_10,31_43,13_Kurang __11_David Satria Putra K_9,48_55,14_Baik __12
 _Wahyu Setiyono_8,78_65,27_Baik Sekali __13_Fajar Setya_9,42_56,01_Baik __14
 _Didik Hermawan_9,75_51,23_Cukup __15_Abrian Mustiko_10,04_47,04_Cukup _
 _Jumlah_147,53_750 __mean/rata-rata_9,84_50 __Standar deviasi_0,69092_10 __
 _Skor Maksimal_8,78_62,38 __Skor Minimal_11,26_29,38 __No_Interval Skor
Kondisi fisik _Rentang Norma_Kategori_Frekuensi_Presentase __1_X = M + 1,5 SD
 _X=65_Baik Sekali_1_6,67% __2_M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD_55=X=65_Baik_5
 _33,33% __3_M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD_45=X=55_Cukup_5_33,33% __4_M - 1,5
 SD = X = M - 0,5 SD_35=X=45_Kurang_2_13,33% __5_X < M - 1,5 SD_X=35
 _Kurang Sekali_2_13,33% __JUMLAH_100,00% __Lampiran 8 hasil perhitungan Daya
 Tahan Jantung dan Paru NO_NAMA_Daya Ledak Otot Tungkai_Kategori __Point_T
 Skor __1_Pangageng Arya B_48,35_63,85_Baik __2_Yayank Waristian A_51,65
 _67,38_Baik Sekali __3_Nanta bagus P_40,80_55,78_Baik __4_Zeptianus Ricy V_23,60
 _37,40_Kurang __5_Alfın Aziema_34,30_48,84_Cukup __6_Kresna Asana_30,20
 _44,46_Kurang __7_Helditya Agung W_43,00_58,13_Baik __8_Ahmad Khoiri_27,95
 _42,05_Kurang __9_Yosep Roro Agung_42,40_57,49_Baik __10_Yosua Pamungkas
 _21,80_35,48_Kurang __11_David Satria Putra K_46,50_61,88_Baik __12_Wahyu
 Setiyono_29,10_43,28_Kurang __13_Fajar Setya_27,60_41,68_Kurang __14_Didik
 Hermawan_32,17_46,56_Cukup __15_Abrian Mustiko_31,40_45,74_Cukup __Jumlah
 _530,82_750 __mean/rata-rata_35,39_50 __Standar deviasi_9,35723_10 __Skor
 Maksimal_51,65_67,38 __Skor Minimal_21,8_35,48 __No_Interval Skor **Kondisi
 fisik** _Rentang Norma_Kategori_Frekuensi_Presentase __1_X = M + 1,5 SD_X=65
 _Baik Sekali_1_6,67% __2_M + 0,5 SD = X = M + 1,5 SD_55=X=65_Baik_5_33,33% __
 _3_M - 0,5 SD = X = M + 0,5 SD_45=X=55_Cukup_3_20,00% __4_M - 1,5 SD = X =
 M - 0,5 SD_35=X=45_Kurang_6_40,00% __5_X < M - 1,5 SD_X=35_Kurang Sekali
 _0_0,00% __JUMLAH_100,00% __Lampiran 9 Dokumentasi pengambilan data tes
 kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri
 tahun 2021 Dokumentasi Pelaksanaan tes kecepatan // Pelaksanaan tes Kekuatan otot
 lengan dan bahu / Pelaksanaan tes koordinasi mata tangan / Pelaksanaan tes fleksibilitas
 Pelaksanaan tes daya leda otot tungkai // Pelaksanaan tes kelincahan / Pelaksanaan tes
 daya tahan paru dan jantung / FOTO BERSAMA Lampiran 10 angket MFT / Lampiran 11
 Surat Pengantar penelitian / Lampiran 12 Surat Balasan dari UKM Bolabasket Universitas
 Nusantara PGRI Kediri Lampiran 13 Berita Acara kemajuan Bimbingan Lampiran 14
 Sertifikat Bebas Plagiasi

INTERNET SOURCES:

<1% - <https://www.kedirikota.go.id/kategori/berita/204>

<1% - http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/buku_tim/buku-tim-public-114.pdf
<1% -
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/download/2466/2271>
<1% - https://issuu.com/puskat/docs/jurnal_edisi_1
<1% - <https://www.scribd.com/document/338325650/Skripsi-Nurul-Akbar>
<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jki/article/download/8278/3940>
<1% -
<http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/9163/1/SKRIPSI%20LUQMAN%20SURYO%20MULYONO.pdf>
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1248/3/RAMA_87201_14101020014_0717076301_0709076301_01_front_ref.pdf
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1077/3/RAMA_85201_16.1.01.09.0095_0723128103_0721088702_01_front_ref.pdf
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_jumat_11_november_2016
<1% -
<https://123dok.com/document/ozl4jxgy-bentuk-bentuk-motivasi-pemimpin-meningkatkan-produktivitas-kerja-pegawai.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/46735721/oase-iman>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/menu_mhs/cetak_ijazah/
<1% -
<https://123dok.com/document/y4mnx4ry-halaman-halaman-pengesahan-halaman-pernyataan-halaman-persembahan-pengantar.html>
<1% -
http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ODFmZTBjYTFkNmYxM2QwMmFmYzQ0Y2JhMTNiZDZiOGRjNGY4OWYwNw==.pdf
<1% - http://eprints.peradaban.ac.id/601/4/42115008_BAB%20III.pdf
<1% - <http://repositori.uin-alaudidin.ac.id/7776/1/KASMAWATI.pdf>
<1% - <https://www.slideshare.net/RoilaMasruroh/pedoman-skripsibabivr1>
<1% -
<https://123dok.com/document/zkw6038z-pengaruh-model-evaluasi-terhadap-belajar-pembelajaran-pendidikan-jasmani.html>
<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>
<1% -
<https://nutymiok.blogspot.com/2021/06/it-lyrics-descargar-concierto-en-vivo.html>
<1% -
<https://idoc.pub/documents/prosiding-mipa-2012-jilid-1-ok-finalpdf-d47e38pprjn2>
<1% - https://issuu.com/diahasri/docs/buku_pegangan_guru_sd_kelas_6_tema_

<1% - <https://adoc.pub/modul-pengendalian-demam-berdarah-dengue.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/4zpkppry-hubungan-panjang-kelentukan-pergelangan-pukulan-overhead-bulutangkis-jupiter.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/290536365/Metdo-Latihan-Dan-Otot-Tungkai>
<1% - <https://iraperkantoran.wordpress.com/>
<1% - <https://kangali.com/diskusi-e-business/>
<1% -
<https://mediaindonesia.com/humaniora/414887/ini-olahraga-yang-paling-tepat-untuk-menurunkan-berat-badan>
<1% - <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-sepak-bola.html>
<1% - <https://www.tokopedia.com/blog/sejarah-bola-voli-dunia-dan-indonesia/>
<1% -
<https://123dok.com/document/qmj4dv4q-tingkat-keterampilan-bermain-peserta-ekstra-kurikuler-kabupaten-pemalang-pelajaran.html>
<1% -
<https://www.materiolahraga.com/2019/04/peraturan-permainan-bola-basket.html>
<1% - <https://see-edge.xyz/2018/06/24/official-basketball-rules-2017/-56y4622wmb>
<1% - https://issuu.com/dumaipos.com/docs/dumaipos_30_oktober_2014
<1% -
<https://indonesiamudavolleyball.blogspot.com/p/komponen-komponen-fisik-dalam-olahraga.html>
<1% - <https://fruitylogic.com/tags.php?tags=design>
<1% -
<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7509/3429>
<1% - <https://doku.pub/documents/buku-ilmu-faal-olahraga-oj0v3jme6rqx>
<1% -
<http://digilib.unimed.ac.id/21977/9/9%20Nim.%206103321087%20Chapter%20I.pdf>
<1% - https://issuu.com/media_indonesia/docs/mediaindo_20140528
<1% -
<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekolah-kabupaten.html>
<1% -
https://caritonang.blogspot.com/2014/09/evaluasi-kondisi-fisik-dan-keterampilan_16.html
<1% - <https://issuu.com/riaupos/docs/2015-09-29>
<1% -
<https://www.emrizal.com/2018/06/prediksi-inggris-vs-belgia-perebutan-juara-grup-g/amp/>
<1% - <https://andreascandrapjok.blogspot.com/2020/03/senam.html#!>

<1% -

<https://123dok.com/document/zgwd1w8y-konstruksi-tes-ball-handling-cabang-olahraga-bola-basket.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/208313584/2014-01-22>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/259364506/Buku-Pemetaan-Kegiatan-Riset-2006-2007-pdf>

<1% - https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo_23072009-f

<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo06042011.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/y912pklq-pendidikan-penggunaan-meningkatkan-kemampuan-membaca-permulaan-berkesulitan-belajar.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/360118234/Jurnal-Widyadari-Nomor-21-Tahun-XVII-April-2017>

<1% -

<https://adaddanuarta.blogspot.com/2012/09/proposal-penelitian-msdm-pengaruh.html>

<1% -

https://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/10/psikologi-kepribadian-sikap-dan-mental_3.html

<1% - <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/download/1725/1519>

<1% - http://repository.upi.edu/16623/4/S_IKOR_0909021_Chapter%201.pdf

<1% -

https://www.academia.edu/31557984/OLAH_TUBUH_FONDASI_PENGUASAAN_TARI_BENYAK_BAGI_MAHASISWA_SENI_TARI_UNIVERSITAS_NEGERI_SEMARANG

<1% - http://lib.unnes.ac.id/39350/1/6301415159_Optimized.pdf

<1% -

<https://idoc.pub/documents/modul-pelatihan-lanjut-usia-dan-geriatri-untuk-tenaga-keselamatan-puskesmascompile-x4e6ymxx2yn3>

<1% -

<https://123dok.com/document/y967xely-profil-kondisi-pemain-sepaktakrawal-perkumpulan-sepaktakrawal-universitas-yogyakarta.html>

<1% - <https://giekyarto.wordpress.com/2013/05/15/keperawatan-komunitas/>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/article/downloadSuppFile/12363/2242>

<1% -

<https://httpgaluhaquee.wordpress.com/2018/05/21/kebugaran-jasmani-dalam-pencak-silat/>

<1% -

<https://docobook.com/manajemen-pembinaan-klub-bola-voli-di-kota-purwodadi-unnes.html>

<1% - <http://anyflip.com/shftl/axdd/basic/101-150>

<1% - https://issuu.com/epaper-kmb/docs/edisi_7_juli_2017
<1% -
<https://www.scribd.com/document/344946215/Persepsi-Atlet-Terhadap-Tingkat-Kelelahan-Pada-Multistage-Fitness-Test-Dan-Yo-yo-Intermittend-Recovery-Test-Di-Timbasket-Putra-Sma-Negeri-4-Yogyakarta>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/nzwolr57y-komponen-biomotor-dalam-sepakbola.html>
<1% -
<http://eprints.ummi.ac.id/453/3/Hal.%20163-167%20%28Dede%20Khoirunnisa%29.pdf>
<1% - <https://www.scribd.com/document/381950238/2017-Fah>
<1% - http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf
<1% - <http://repository.uir.ac.id/733/2/bab2.pdf>
<1% -
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/download/3660/3322>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/233056501.pdf>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/487249635/Indahnya-Seirama-Kinesiologi-dalam-Anatomi-compressed-pdf>
<1% - <https://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/>
<1% - <https://elqorni.wordpress.com/category/resensi-buku/page/3/>
<1% - <https://acehsportunsyiah.blogspot.com/>
<1% -
<https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>
<1% -
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198303132010121005/penelitian/mendapatkan-kebugaran-jasmani-dengan-latihan-beban.pdf>
<1% - <https://www.slideshare.net/dodohQ/kelas-xi-smk-ilmukesehatanheru>
<1% - <https://www.koalahero.com/koalaforum/topic/apa-itu-diabetes/>
<1% -
<https://123dok.com/document/qvll170y-studi-tingkat-kebugaran-jasmani-sekolah-sepakbola-kabupaten-karanganyar.html>
<1% - https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo_03012016
<1% - <https://olahragaanacha.blogspot.com/2011/>
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1638/6/10410123_Bab_2.pdf
<1% -
<https://adoc.pub/perbandingan-pembelajaran-atletik-dengan-pendekatan-bermain-.html>
<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/download/943/1969>

<1% - <https://saepudinonline.wordpress.com/2010/11/25/perkembangan-etika-profesi/>
<1% -
<https://www.otosia.com/berita/mitos-atau-fakta-biodiesel-b30-sebabkan-penurunan-performa.html>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_jumat_6_maret_2015
<1% -
https://www.academia.edu/9435030/PENCEGAHAN_DAN_PERAWATAN_PADA_CEDERA_OLAHRAGA
<1% -
<https://www.hipwee.com/tips/keterampilan-paling-laki-yang-harus-dimiliki-lelaki-sejati/>
<1% - <http://unnes.ac.id/category/berita>
<1% - <https://dollybastian.wordpress.com/2011/page/2/>
<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bp05032009-2>
<1% -
<https://tniad.mil.id/mabes-tni-gelar-refreshing-wasit-kejurnas-karate-piala-panglima-tni-ke-v/>
<1% - <https://festivalindonesia.wordpress.com/event-anda/>
<1% - <https://www.ahlipengertian.com/bola-basket/>
<1% - <https://auliarahma242.blogspot.com/>
<1% - <https://basketuban.blogspot.com/2009/>
<1% - <https://sulisindry.blogspot.com/2018/12/materi-penjas-kelas-x-nama-sulis.html>
<1% -
<https://www.jatikom.com/pengertian-olahraga-bola-basket-ukuran-lapangan-teknis-dasar-sejarah-aturan/>
<1% - <https://haloedukasi.com/permainan-bola-basket>
<1% - http://repository.upi.edu/35045/2/S_JKR_1401326_Chapter1.pdf
<1% - <https://bebasketik.com/teknik-dasar-bola-basket/>
<1% - <https://basketballeducation.wordpress.com/teknik-dasar-permainan-bola-basket/>
<1% -
<https://www.materiolahraga.com/2018/07/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html>
<1% -
<https://mas-alahrom.my.id/semua-artikel/mapel/pjok/variasi-teknik-dribbling-permainan-sepak-bola>
<1% - <https://beritaolahragalah.blogspot.com/>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/43282/3/jiptumpp-gdl-dianerfian-51102-3-babii.pdf>
<1% -
<https://www.blogkuncoro.com/2021/03/4-teknik-dasar-permainan-bola-basket.html>
<1% - <https://kampoengilmu.com/teknik-dasar-bola-basket/>
<1% - <https://rolaangga.blogspot.com/2016/09/bola-basket-kepel-1a.html>
<1% - <https://sisfo.itp.ac.id/bahanajar/BahanAjar/Herman/Kuat%20geser.pdf>

<1% -

<https://blogkulayly.blogspot.com/2016/03/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html>

<1% - <https://saranghaesamsoon.blogspot.com/2012/04/permainan-bola-besar.html>

<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% - http://www.serpentinegallery.org/cATutCt1_bab-2-landasan-teori.pdf

<1% -

<https://123dok.com/document/y81xr1wz-pengaruh-shooting-punggung-punggung-ketepatan-sepakbola-sriwijaya-palembang.html>

<1% - <https://core.ac.uk/display/226948218>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/38818/4/BAB%20III.pdf>

<1% -

<https://adoc.pub/prosiding-seminar-nasional-dan-call-for-papers-roundtable-fo.html>

<1% -

[http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=480993&val=8528&title=PE NINGKATAN%20KETERAMPILAN%20MENULIS%20PUIISI%20SISWA%20KELAS%20X%20MA%20NEGERI%203%20BULUKUMBA%20KABUPATEN%20BULUKUMBA%20MELALUI%20STRATEGI%20PEMBELAJARAN%20SUGESTOPEDIA](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=480993&val=8528&title=PE%20NINGKATAN%20KETERAMPILAN%20MENULIS%20PUIISI%20SISWA%20KELAS%20X%20MA%20NEGERI%203%20BULUKUMBA%20KABUPATEN%20BULUKUMBA%20MELALUI%20STRATEGI%20PEMBELAJARAN%20SUGESTOPEDIA)

<1% -

<https://123dok.com/document/yen28r0y-skripsi-diajukan-menyelesaikan-strata-mempe roleh-sarjana-universitas-semarang.html>

<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0297>

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/f1196b212a61497ac54b3ffeffaf2749.pdf

<1% - <https://docobook.com/tingkat-kondisi-fisik-siswa-ekstrakurikuler-futsal-di.html>

<1% -

<https://docobook.com/pengembangan-media-video-tutorial-teknik-dasar2ec648512d33c6db9a82da7e0c2d091c78748.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/6qmp675q-analisis-keterkaitan-kredit-konsumsi-pemba ngunan-ekonomi-regional-provinsi.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33511318.pdf>

<1% - <https://subarna-edu.blogspot.com/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/182369006/7-Pjok-Buku-Guru>

<1% - <https://activemovement.net/teori-futsal/>

<1% - <https://pojokpenjas.blogspot.com/2008/08/>

<1% -

<https://see-edge.xyz/2017/03/jenis-dan-tipe-skalapengukuran-dalam-56y3576wmb.htm>

|

<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/6888/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/41556/6/BAB%20III.pdf>

<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1582604&val=4792&title=HUBUNGAN%20TINGKAT%20NYERI%20DENGAN%20TINGKAT%20KECEMASAN%20PAD A%20PASIEN%20POST%20OPERASI%20SECTIO%20CAESAREA%20DI%20RSU%20PKU%20MUHAMMADIYAH%20GOMBONG>

<1% - <http://repository.stitradenwijaya.ac.id/710/4/bab3.pdf>

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1174/4/RAMA_85201_18.1.01.09.0164_0714078903_0727078804_03.pdf

<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/nzw5jr10z-jenis-dan-desain-penelitian.html>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5590/7/BAB%20III.pdf>

<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/yr3dn1vy-pengaruh-digital-markting-tools-terhadap-sport-consumer-decision-di-waterbom-bali.html>

<1% - <https://stienas-y pb.ac.id/jurnal/index.php/jdeb/article/download/172/207/>

<1% -
https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2224/9/UNIKOM_BTARY%20DESTIANTI%20PUTRI%20SUGIHARTO_14.BAB%20III.pdf

<1% - http://eprints.walisongo.ac.id/3888/4/093811027_bab3.pdf

<1% - <https://adrimoko.blogspot.com/2018/01/makalah-tentang-bola-voli.html>

<1% -
<http://repository.umj.ac.id/213/1/LAPORAN%20AKHIR%20PENELITIAN%20FAKULTAS%202020%20%28edit%20%29.doc>

<1% - <http://repository.unissula.ac.id/11732/6/BAB%20I.pdf>

<1% -
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132299862/pengabdian/8-ppm-2012-inovasi-pembelajaran-dan-ptk-smk-muh-jatinom-nuryadin.pdf>

<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=969410&val=14922&title=APLIKASI%20PROSES%20BIMBINGAN%20SKRIPSI%20ONLINE%20FAKULTAS%20ILMU%20KOMPUTER%20UNIVERSITAS%20ALMUSLIM%20BIREUEN>

<1% -
<http://repository.unpar.ac.id/bitstream/handle/123456789/3410/Cover%20-%20Bab1%200-%201210224sc-p.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<1% -
<https://123dok.com/document/zx50k0dq-penerapan-teknik-meningkatkan-kualitas-pembelajaran-ekstrakurikuler-kartika-bandung.html>

<1% -
<https://contohnya1skripsi.blogspot.com/2016/11/analisis-pengaruh-kualitas-produk.html>
<1% - <http://eprints.ummi.ac.id/1436/5/BAB%20III.pdf>
<1% - http://repository.upi.edu/32498/6/S_PEA_1303685_Chapter3.pdf
<1% - http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_7.pdf
<1% - <http://repository.stei.ac.id/292/3/BAB%20III.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/q07509vz-pengembangan-instrumen-keterampilan-pemecahan-masalah-materi-getaran-gelombang.html>
<1% - http://repository.upi.edu/4549/6/S_IKOR_0704245_Chapter3.pdf
<1% - <https://dedensport99.blogspot.com/2018/04/tes-dan-pengukuran.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/284129826/Penjasorkes-SMA-Kls-XII>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/61421242/14-Pendidikan-Jasmani-Dan-Kesehatan>
<1% - http://repository.upi.edu/29826/6/S_KOR_1303876_Chapter3.pdf
<1% - <https://issuu.com/ptkpost/docs/17032013>
<1% -
<http://www.ahlibedahtulang.com/artikel-detail&artikel=dislokasi-sendi-panggul.html>
<1% -
<https://ngajarjiwoku.blogspot.com/2012/06/bse-sma-bahasa-indonesia-kelas-x.html>
<1% - <https://dedywitman23.wordpress.com/2010/06/08/tes-kebugaran-jasmani/>
<1% -
<https://www.kosngosan.com/2019/04/tujuan-tes-penilaian-kelincahan-olahraga.html>
<1% -
<https://andikaexo.blogspot.com/2018/11/makalah-mtk-teknik-pengumpulan-data.html>
<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=SI1211474238>
<1% -
<https://123dok.com/document/zx5wj0oq-profil-kemampuan-fisik-atlet-karate-porda-ka-bupaten-gunungkidul.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/396784253/ayye>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/326797968.pdf>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/oy8p43k0z-instrumen-instrumen-dan-teknik-pengambilan-data-yang-digunakan.html>
<1% -
<https://es.scribd.com/document/347177589/Prosiding-Seminar-Nasional-Olahraga-2016-Universitas-Negeri-Semarang>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/403716179/VOLUME-2-NOMOR-2-TAHUN-2016-pdf>
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1195/7/11410109_Bab_3.pdf

<1% - <https://docobook.com/i-hubungan-antara-kekuatan-otot-lengan-kekuatan.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/289190264/WIDYADARI-APRIL-2014>
<1% -
<https://fr.scribd.com/doc/141345493/7492971-Cdk-020-Simposium-Masalah-Penyakit-Parasit>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/19046/1/6301408144.pdf>
<1% - http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/42588
<1% - <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/download/42239/27351>
<1% - <http://digilib.ikipgripta.ac.id/625/5/BAB%20IV.pdf>
<1% - <http://repository.unib.ac.id/9075/1/I%2CII%2CIII%2CII-14-suk.FK.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/zw93n17y-pengaruh-circuit-training-terhadap-kelincahan-daya-ledak-tungkai.html>
<1% -
<http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/125956-649.1%20MUN%20h%20-%20Hubungan%20Parenting%20-%20Analisis.pdf>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/186744689/Simpen-Dulu>
<1% - <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/download/5384/pdf>
<1% - <https://akuntabilitasuinjkt.wordpress.com/2014/07/>
<1% -
<https://www.bola.com/ragam/read/4375801/jenis-jenis-tes-kebugaran-jasmani-yang-harus-diketahui>
<1% -
http://mail1.localtraders.com/5znZUqJQ_rumus-menghitung-mean-median-standar-deviasi.pdf
<1% -
<http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/gateway/plugin/WebFeedGatewayPlugin/rss>
<1% - http://www.ool.mylearning.gemseducation.com/zIRqnjzD_bab-3-analisis-data.pdf
<1% -
<https://123dok.com/document/zx5w87nq-tingkat-keterampilan-bermain-bolabasket-pekerja-ekstrakurikuler-kecamatan-bantul.html>
<1% - <http://seminar.ilkom.unsri.ac.id/index.php/kntia/article/downloadSuppFile/653/66>
<1% - <http://www.jurnal.upi.edu/index.php/site/find>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/115939328/Pengaruh-Motivasi-Memasuki-Dunia-Kerja-Dan>
<1% - <http://repository.um.ac.id/view/year/2017.html>
1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/download/4369/2404>
<1% -

<https://www.scribd.com/document/351981430/Skripsi-Arum-Tri-Sukma-11603141021>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/322553160.pdf>
<1% - <https://unnes.ac.id/category/berita>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/view/year/2019.default.html>
<1% -
<https://docobook.com/i-pengaruh-akuntansi-pertanggungjawaban-terhadap.html>
<1% -
<https://adoc.pub/identifikasi-macam-jenis-dan-lokasi-cedera-olahraga-atlet-pa.html>
<1% - <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/133/136/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230792499.pdf>
<1% - <https://yadihari.blogspot.com/>
<1% - <https://isdiqawali.blogspot.com/>
<1% -
<https://123dok.com/document/qmj46x4q-kemampuan-teknik-servis-forehand-topspin-atlet-sekolah-yogyakarta.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/zpnom70y-hubungan-kebugaran-jasmani-keaktifan-kecamatan-wonosari-kabupaten-gunungkidul.html>
<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bp09102008>
<1% - <https://bapres.blogspot.com/>
<1% - <https://muftiakbar04.blogspot.com/2016/03/>
<1% - <https://galeripenjas.blogspot.com/2013/09/mftbleep-test.html>
<1% -
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/1799/pdf>
<1% - <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/1848/1000>
<1% -
<https://ppsunes-pgsd-2013.blogspot.com/2014/05/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>
<1% -
<https://www.sehatq.com/artikel/pengertian-gizi-yang-mungkin-belum-anda-pahami>
<1% - <https://www.ambeien-wasir.id/category/artikel/page/4/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/138054336/MODUL-IKOR-pdf>
<1% -
https://www.academia.edu/11967765/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan
<1% - <https://issuu.com/ptkpost/docs/07072009>
<1% -
<https://rolaangga.blogspot.com/2016/05/ilmu-faal-olahraga-penjas-uas-dan-materi.htm>
|
<1% - <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/11621/6/BAB%20V.pdf>
<1% - <https://issuu.com/haluan/docs/hln120912>

<1% -

<https://www.bola.com/ragam/read/4386753/17-manfaat-melakukan-aktivitas-fisik-secara-teratur-bisa-meningkatkan-imunitas>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/295791378/tesis-program-magister-2015-doc>

<1% -

https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/view/107

<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/6527/3/BAB%20III.pdf>

<1% -

http://cms.nationnews.com/hubungan_kekuatan_otot_lengan_dan_bahu_dengan_hasil_tolak.pdf

<1% - <https://docobook.com/dasar-dasar-pakan-ternak-1.html>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>