

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMPN 2 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM  
OUTDOOR DITAMAN PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Pandu Rinaldo**

**NIM 06061281924025**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2023**

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA  
SISWA SMPN 2 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM OUTDOOR DITAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Pandu Rinaldo**

**NIM 06061281924025**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui,**

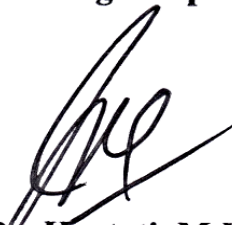
**Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing Skripsi,**



**Prof. Dr. Hartati, M.Kes.**

**NIP. 19600610195032006**



**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA  
SISWA SMPN 2 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM OUTDOOR DITAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Pandu Rinaldo**

**NIM 06061281924025**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jum'at

Tanggal : 21 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

1. **Ketua/Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes.**
2. **Anggota/Penguji : Silvi Aryanti, M.Pd.**



**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pandu Rinaldo

NIM : 06061281924025

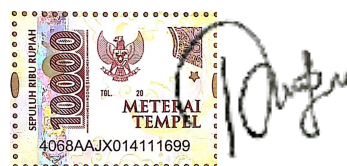
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMPN 2 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan” ini seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulang plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksa dari pihak mana pun.

Palembang, 06 Juni 2023

Penulis



Pandu Rinaldo

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah rabbil'alamin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Allah SWT yang telah memberikan saya segala baik akal, pikiran dan kesehatan sehingga saya mampu menyelesaikan Skripsi ini.
- Kedua orang tua ku, Ayah Jumarso, ibu Marlina, S.Pd, saudara dan saudari kakak Viko Purwansyah, Ego Juniansyah, ayuk Mariana, Mariani, serta keluarga besar ku dan tidak lupa juga orang yang selalu menemani dan mensupport saya Yulia Permata Sari yang menjadi sumber semangat, motivasi dan dorongan, sehingga saya sampai pada titik ini.
- Dr. Hartati, M.Kes (Pembimbing), Silvi Aryanti, M.Pd (Penguji), dan Destriani, M.Pd (Koordinator Prodi) yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Bapak Meirizal, Bapak Iyakrus, Bapak Syamsuramel, Bapak Giartama, Bapak Wahyu, Bapak Yusfi, Bapak Reza, Bapak Soleh, Bapak Richard, Bapak Rizki, Ibu Ana, Ibu Ani), dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2019.
- Peserta didik dan Guru-guru SMP Negeri 2 Indralaya yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.

- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Teruntuk diri ku sendiri terimakasih telah berjuang sampai detik ini, kejar mimpimu kamu pasti bisa.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTTO**

“Yakin sama Allah SWT pasti semua baik-baik saja dan benar-benar indah asalkan mau berdoa dan berusaha maka akan kau dapati” (penulis)

“Dunia ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu.”( -Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)

“Jangan kamu merasa lemah dan jangan bersedih, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.” (–Q.S. Ali Imran:139)

“ Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar-Rahman:13)

## **PENJAS UNSRI**

**SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU**

**“ONE FOR ALL. ALL FOR ONE”**

## **PRAKATA**

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMPN 2 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Dr. Hartati, M.Kes. Sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M. Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Sagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administarasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis juga mengucapkan kepada Silvi Aryanti, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada peserta didik SMP Negeri 2 Indralaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 06 Juni 2023  
Penulis



Pandu Rinaldo



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKARTA.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>1. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Batasan Masalah.....	4
1.2.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>2. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Tes Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1 Pengertian Tes Aktivitas Fisik .....	7
2.1.2 Manfaat Tes Aktivitas Fisik .....	8
2.1.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik .....	9
2.1.4 Tujuan AKtivitas Fisik .....	10
2.1.5 Pengukuran Tes Aktivitas Fisik.....	11
2.2 Hakikat Olahraga Bola Basket.....	11
2.2.1 Pengertian Olahraga Bola Basket.....	11
2.2.2 Komponen Fisik Bola Basket .....	12
2.2.3 Tes Fisik Cabang Olahraga Bola Basket .....	15
2.3 Hakikat Laboratorium <i>Outdoor</i> .....	22
2.4 Kerangka Berpikir.....	23
<b>3. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	25

3.2	Rancangan Penelitian.....	25
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.4	Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1	Populasi.....	26
3.4.2	Sampel.....	26
3.5	Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....	27
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Instrument.....	27
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6.2	Instrument Penelitian.....	28
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
<b>4.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	37
4.1.3	Uji Normalitas.....	37
4.1.4	Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.1.4.1	Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Lari 50 Mter.....	40
4.1.4.2	Deskripsi Hasil Tes <i>Sit Up</i> .....	43
4.1.4.3	Deskripsi Hasil Tes <i>Pull Up</i> .....	46
4.1.4.4	Deskripsi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	49
4.1.4.5	Deskripsi Hasil Tes Lari Daya Tahan.....	52
4.1.5	Hasil Analisis Data.....	55
4.2	Pembahasan.....	56
<b>5.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Keterbatasan.....	64
5.3	Saran.....	64
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Penilaian Tes Kecepatan 50 Meter .....	16
Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes <i>Sit Up</i> .....	17
Tabel 2.3 Norma Penilaian Tes <i>Pull Up</i> .....	19
Tabel 2.4 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i> .....	20
Tabel 2.5 Norma Penilaian Tes Lari Daya Tahan 1000 M/800M.....	22
Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Kecepatan 50 Meter .....	30
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes <i>Sit Up</i> .....	31
Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes <i>Pull Up</i> .....	32
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i> .....	34
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Lari Daya Tahan 1000 M/800M.....	35
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Lari 50 Meter Laki-laki.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Lari 50 Meter Perempuan .....	42
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes <i>Sit Up</i> Laki-laki.....	44
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Tes <i>Sit Up</i> Perempuan.....	45
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes <i>Pull Up</i> Laki-laki .....	47
Tabel 4.7 Distribusi Hasil Tes <i>Pull Up</i> Perempuan .....	48
Tabel 4.8 Distribusi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Laki-Laki .....	50
Tabel 4.9 Distribusi Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Perempuan .....	51
Tabel 4.10 Distribusi Hasil Tes Lari 1000/800M.Laki-laki.....	52
Tabel 4.11 Distribusi Hasil Tes Lari 1000/800M. Perempuan .....	54
Tabel 4.12 Hasil Analisis Data .....	55
Tabel 4.13 Kategori Persentase Skor .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lari 50 Meter.....	15
Gambar 2.2 <i>Sit Up</i> .....	17
Gambar 2.3 <i>Pull Up</i> .....	18
Gambar 2.4 <i>Vertical Jump</i> .....	20
Gambar 2.5 <i>Start</i> Permulaan Lari 1000 Meter.....	21
Gambar 2.6 Lari Melewati Garis <i>Finish</i> .....	22
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 3.1 Lari 50 Meter.....	29
Gambar 3.2 <i>Sit Up</i> .....	30
Gambar 3.3 <i>Pull Up</i> .....	31
Gambar 3.4 <i>Vertical Jump</i> .....	33
Gambar 3.5 <i>Start</i> Permulaan Lari 1000 Meter.....	35
Gambar 3.6 Lari Melewati Garis <i>Finish</i> .....	35
Gambar 4.1 Histogram Hasil Lari 50 Meter Laki-Laki .....	41
Gambar 4.2 Histogram Hasil Lari 50 Meter Perempuan .....	43
Gambar 4.3 Histogram Hasil <i>Sit Up</i> Laki-Laki .....	44
Gambar 4.4 Histogram Hasil <i>Sit Up</i> Perempuan .....	46
Gambar 4.5 Histogram Hasil <i>Pull Up</i> Laki-Laki.....	47
Gambar 4.6 Histogram Hasil <i>Pull Up</i> Perempuan.....	49
Gambar 4.7 Histogram Hasil <i>Vertical Jump</i> Laki-laki .....	50
Gambar 4.8 Histogram Hasil <i>Vertical Jump</i> Perempuan.....	52
Gambar 4.9 Histogram Hasil Lari Daya Tahan Laki-Laki .....	53
Gambar 4.10 Histogram Hasil Lari Daya Tahan Perempuan .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul .....	70
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal .....	71
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal .....	72
Lampiran 4. Revisi Seminar Proposal .....	73
Lampiran 5. SK Pembimbing .....	74
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian .....	76
Lampiran 7. Surat Izin Dinas .....	77
Lampiran 8. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian .....	78
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian .....	79
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil .....	80
Lampiran 11. Revisi Seminar Hasil .....	81
Lampiran 12. SK Ujian Akhir Progam .....	82
Lampiran 13. Persetujuan Ujian Skripsi .....	85
Lampiran 14. Bukti perbaikan Skripsi .....	86
Lampiran 15. LoA Jurnal Penelitian .....	87
Lampiran 16. Data Penelitian .....	88
Lampiran 17. Dokumentasi .....	99
Lampiran 18. Wawancara .....	103

# PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 2 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN

Oleh :

Pandu Rinaldo

NIM. 06061281924025

Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengukuran kondisi fisik olahraga bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis data uji normalitas dan persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 2 Indralaya dan sampel yang digunakan yakni peserta didik SMP Negeri 2 Indralaya berjumlah 70 orang yang diambil secara kebetulan. Instrumen pada penelitian ini yakni menggunakan tes untuk mengukur kondisi fisik pada olahraga bola basket yakni menggunakan tes lari 50 meter (kecepatan), *sit up* (kekuatan otot perut), *pull up* (kekuatan otot lengan), *vertical jump* (kekuatan otot tungkai), dan lari 1000/800 m (daya tahan). Teknik analisis data diolah yaitu menggunakan uji normalitas *Smirnov Kolmogorov* dan persentase menggunakan bantu program *exel* dan *SPSS 22*. Berdasarkan analisis data yang didapatkan hasil pengukuran tes fisik olahraga bola basket yaitu masuk dalam kategori kurang baik dengan hasil 32%. Dengan hasil yaitu untuk lari 50 meter 71,4%, *sit up* sebesar 33%, *pull up* sebesar 20%, *vertical jump* sebesar 36%, dan lari 1000/800 m sebesar 4%. Artinya untuk pengukuran tes fisik bola basket ini pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Penerapan dari penelitian ini bahwa saja fisik sangat menunjang untuk kegiatan sehari-hari khususnya pembelajaran PJOK materi bola basket.

**Kata Kunci:** Pengukuran Tes Fisik, Bola Basket.

Mengetahui,

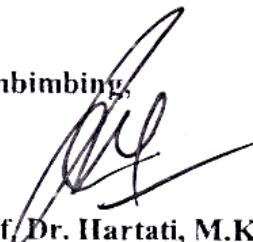
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Prof. Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

**PENGUKURAN TES FISIK BOLA BASKET PADA SISWA  
SMP NEGERI 2 INDRALAYA MENGGUNAKAN  
LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN**

Oleh :

Pandu Rinaldo

NIM. 06061281924025

Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRACT**

*Tests and measurements are an integral part of various human activities, as well as in sports teaching and training activities, because by carrying out these two things one can find out the strengths and weaknesses of an athlete, so that ultimately can make the right decision. Physical abilities, especially in basketball, are very important in PJOK learning and to support daily activities. Therefore, students must have good physical condition. This study aims to determine the results of measuring the physical condition of basketball in Indralaya 2 Public Middle School students. This type of research is descriptive, using a quantitative approach using normality and percentage test data analysis. The population of this study were students of Indralaya 2 Public Middle School and the sample used was Indralaya 2 Middle School students totaling 70 people who were taken by chance. The instrument in this study used a test to measure physical condition in basketball, namely using a 50 meter running test (speed), sit ups (abdominal muscle strength), pull ups (arm muscle strength), vertical jump (leg muscle strength), and 1000/800 m run (endurance). Data analysis techniques were processed using the Smirnov Kolmogorov normality test and percentages using the Excel and SPSS 22 programs. Based on the analysis of the data, the results of the measurement of the basketball physical test were included in the unfavorable category with a result of 32%. With the results that for the 50 meter run is 71.4%, sit ups are 33%, pull ups are 20%, vertical jumps are 36%, and 1000/800 m run are 4%. This means that for the measurement of the basketball physical test on Indralaya 2 Public Middle School students, their physical condition is not good. The application of this research is that the physical course is very supportive for daily activities, especially learning PJOK basketball material.*

**Keywords: Physical Test Measurement, Basketball.**

**Mengetahui,**

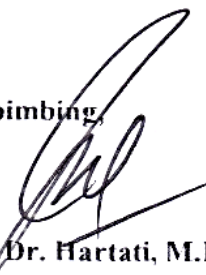
**Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Prof. Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 19600610195032006**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesehatan jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Di dalam olahraga pada umumnya sangat membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan lebih dari satu orang pada umumnya olahraga dilakukan baik secara berkelompok atau berpasangan, biasanya juga disebut dengan olahraga permainan tunggal dan olahraga permainan ganda. Olahraga adalah permainan yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok orang. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bola voli, tenis meja, sepak bola, takraw, bulu tangkis dan bola basket.

Tujuan permainan bola basket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Permainan ini menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Selain di masyarakat permainan bola basket juga diselenggarakan di sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, sampai SMA khususnya pada mata pelajaran penjasokes.

Olahraga bola basket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler. Dimana ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari.



Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih memberikan pelatihan teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kebugaran fisik jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik terutama untuk siswa. Dalam beberapa pengalaman peneliti melihat pertandingan bola basket pada menit-menit awal permainan, anak masih bisa melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik, contohnya *passing* masih mengarah tepat kearah lawan, *dribble* masih terkontrol dengan baik, *shooting* masih tepat mengarah ke sasaran. Dapat kita ketahui bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen pendidikan secara keseluruhan, namun dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum bisa berjalan dengan efektif seperti apa yang diharapkan. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan kondisi fisik dan kesehatan disekolah bagi siswa. Dengan adanya pengukuran tes fisik siswa kita dapat mengarahkan pada suatu tujuan tertentu yaitu melatih kepribadian dan fisik siswa yang baik.

Permainan bola basket yang dikenal pada masa sekarang menuntut kondisi fisik yang prima dari pemainnya. Bola basket masuk dalam kategori permainan intermittent yang artinya melibatkan fisik dengan intensitas tinggi, diselingi aktivitas fisik intensitas rendah dan periode istirahat (Abian-Vicen et al., 2014; Arazi, Coetzee, & Asadi, 2012). Permainan yang berlangsung dalam intensitas tinggi memerlukan ketahanan fisik yang dapat berlangsung selama jalannya pertandingan. Permainan bola basket yang kompetitif juga turut melibatkan kontak fisik antar pemain. Jika kondisi fisik pemain tidak mampu menjawab tantangan permainan yang ada sekarang, maka dipastikan pemain atau tim yang bersangkutan akan gagal bersaing dan sulit mendapatkan prestasi pada cabang olahraga ini. Studi pada pemain elit mengungkapkan bahwa kesuksesan dalam bermain bola basket secara fisik lebih ditentukan oleh kapasitas anaerobik (Klausermann, Pyne, Foster, & Drinkwater, 2012). Secara umum, dikutip Syauckani et al., (2020) mengungkapkan setidaknya ada beberapa komponen kebugaran fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket, antara lain: (1) kapasitas aerobik, (2) kapasitas anaerobik,

(3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelentukan, dan (7) profil massa tubuh. Tanpa adanya pembinaan fisik yang berkaitan dengan komponen-komponen di atas maka penelitian fisik siswa terutama olahraga bola basket tidak akan dapat berjalan dengan optimal. Hal ini mengingat bahwa fisik merupakan dasar pengembangan keterampilan olahraga. Kondisi fisik akan berpengaruh pada penampilan atlet di lapangan permainan (Kuroda et al., 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Nasution., dkk (2014) tersebut tidak menyertakan atribut fisik yang secara lengkap berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Misalnya studi sejenis dari Priambodo (2013) tidak menyertakan aspek daya tahan anaerobik, padahal aspek ini merupakan aspek fisik yang dominan ditemui dalam permainan bola basket (Abian-Vicen et), Berdasarkan judul di atas peneliti mengetahui sebagian bahwa mayoritas peserta didik tidak banyak melakukan aktifitas fisik melainkan hanya bermain *handphone*, duduk dan mengobrol bersama teman di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat dan mengeluarkan aktivitas yang banyak, maka peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya karena pakaian siswa bisa terkena keringat. Ini menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat fisik jasmani peserta didik yang rendah. Sependapat penelitian yang telah dilakukan oleh Hartati et al., (2020) peserta didik yang mempunyai tingkat fisik yang baik, maka akan dapat menunjang kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat fisik jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik juga banyak mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek olahraga berlangsung. Hal ini merupakan permasalahan kualitas kebugaran fisik jasmani peserta didik yang kurang baik. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji apakah tingkat fisik di SMP Negeri 2 Indralaya Utara tergolong baik. Terlebih data tentang tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta SMP Negeri 2 Indralaya Utara juga belum tersedia. Peneliti bermaksud untuk melakukan suatu

penelitian untuk menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas dengan judul “Pengukuran Tes Fisik Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan”. Dan berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada bulan Oktober 2022, di SMP Negeri 2 Indralaya, Kepala Sekolah menyatakan fasilitas yang ada disekolah termasuk sudah lengkap dari segi olahraga mempunyai alat untuk siswa dapat olahraga seperti bola kaki, bola voli, dan bola basket. Akan tetapi masih ada yang belum lengkap seperti lapangan bola basket belum mempunyai lapangan beton akan tetapi masih memakai lapangan rumput hijau, kemudian dilanjutkan dengan guru olahraga beliau menyatakan bahwa ada beberapa siswa yang nilainya kurang dalam segi olahraga terutama pada wanita. Dari faktor penyebab tersebut maka peneliti mengemukakan bahwa perlu adanya tes aktivitas fisik supaya dapat mengetahui seberapa baik tingkat fisik siswa tersebut

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 2 Indralaya pada saat pelajaran olahraga berlangsung sehingga kurangnya aktifitas fisik seperti pemanasan yang mengakibatkan permainan bola basket tidak efektif.
2. Apakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Indralaya sudah mengalami peningkatan.

### **1.2.1 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dalam penelitian, maka perlu adanya tindakan yaitu pengukuran tes fisik bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya menggunakan laboratorium outdoor ditaman pendidikan. Sebagai sampel penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 2 Indralaya.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa baik tingkat aktifitas fisik cabang olahraga bola basket siswa SMP Negeri 2 Indralaya menggunakan laboratorium outdoor ditaman pendidikan”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat aktifitas fisik cabang olahraga bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya menggunakan laboratorium outdoor ditaman pendidikan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dengan adanya pengembangan ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Menjadi acuan dan pengetahuan baru yang dapat digunakan penelitian sebagai alat bantu dalam menjalankan pengujian serta tingkat pengujian tes fisik bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya menggunakan laboratorium outdoor ditaman pendidikan.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan kontribusi dan meningkatkan kinerja berhubungan dengan pengimplementasian aktivitas tes dan pengukuran secara efektif dan efisien.
- b. Meningkatkan tingkat kondisi fisik siswa serta mengetahui kondisi fisik masing-masing siswa.
- c. Meningkatkan kesegaran jasmani melalui latihan fisik pada saat bermain bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. A. A. A. (2016). Faktor fisik dan teknik pada kemampuan dribble atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 1(6).
- Agustin, M., & Suparni, S. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Path Terhadap Interaksi Sosial Siswa Pada SMK Negeri 57 Jakarta. *Simnasiptek* 2017, 1(1), 225-229.
- Alkayis, M. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Vo2max. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 95-103.
- Arianto, C. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Porprov Ke X Bola Basket Kabupaten Kuantan Singingi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal Of Sport*, 1(1), 1-6.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181-187.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Candra, O. (2023). Fisiologi Olahraga.
- Candra, V., Simarmata, N. I. P., Mahyuddin, M., Purba, B., Purba, S., Chaerul, M., ... & Jamaludin, J. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yayasan Kita Menulis.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Edo, A. K. (2021). Analisis Penerapan Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran PENJASORKES SMP Se-Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Pada Masa Pandemi COVID-19. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 46-52.
- Ernawati, E. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE ( Journal of Sport Science and Education ) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical fitness swimming athlete in UNSIKA. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115-125.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (*

- Journal of Sport Science and Education* ) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program. 6, 146–155.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 19(2), 196–205.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand dalam Permainan Bulutangkis pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256-266.
- Hartati, Aryanti, S., Destriana, D., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2018). *Pelatihan Pengembangan Bahan Ajar Penjaskes Berorientasi Pada Media Pembelajaran Interaktif*.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hartati, H., Iyakrus, I., Destriana, D., Vergara, L. A., & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12).
- Hartati, H., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2022). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga Untuk Guru Dan Pelatih Di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. *Journal Of Sriwijaya Community Service On Education (JSCSE)*, 1(1), 63-69.
- Herdadi, D. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137–144.
- Intan, I., Dermawan, D., & Zulmaizar, M. M. (2021). Peningkatan Minat Dan Hasil Belajar Siswa Terhadap Materi Ppkn Melalui Metode Debat Di SMA Negeri 1 Campalagian. *Journal Pegguruang*, 3(2), 606-609.
- Lestari, A. R., Firdaus, M. A., & Rinda, R. T. (2021). Pengaruh Penghargaan Dan Insentif Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Manager: Jurnal Ilmu Manajemen*, 4(1), 28-33.
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Club Di Masa Pandemi Covid-19. *Ejournal Unesa*, 128–133.
- Kadari, D. S. (2018). *Kontribusi Kekuatan Lengan, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa FIK UNM* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Kenedi, D. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang (Shooting) Permainan Sepakbola Klub Belibis FC Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738-749.
- Novem, P. L., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). *Perbandingan Daya Tahan Otot Ekstremitas Atas Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo*

- Nomor Poomsae Dan Kyorugi* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Nur, M. (2023). Hubungan antara Kelentukan Otot Punggung, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang dalam Senam pada Siswa SDN 1 Rajabasa Raya.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Mentari, P. M. (2022). Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Inflasi dan Pendidikan terhadap Kemiskinan di Provinsi Jambi Tahun 2002–2020. *Science of Management and Students Research Journal (SMS)*, 3(2), 106-112.
- Nugroho, D. (2019). Peningkatan Hasil Tes Fisik Atlet Porprov Kota Surakarta Tahun 2016 Dan 2017. *PHEDHERAL*, 16(1), 29-50.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117-126.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Sadewa, A. B. D., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330.
- Saputra, S. H., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan tinggi badan, panjang lengan dan daya tahan otot lengan dengan keterampilan bermain bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 93-108.
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2017). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Determining physical fitness for PPLOP basketball athletes in central java using sport-specific test and measurement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–74.
- Utomo, A. A. B. (2018). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. *Prosiding SNIKU*

- (*Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*), 1(1), 51–59.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). <title/>. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/6210/4687>
- Yachsie, B. T. P. W. B. (2021). Pengaruh Metode Latihan Beban Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan Otot Lengan Ditinjau Dari Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yange, N. A. P., & Prihanto, J. B. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 246–249.
- Yuliana, Y. (2019). *Peran Perpustakaan Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Mataram* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Mataram)
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Yulianti, M., & Irsanty, N. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 34-39.