

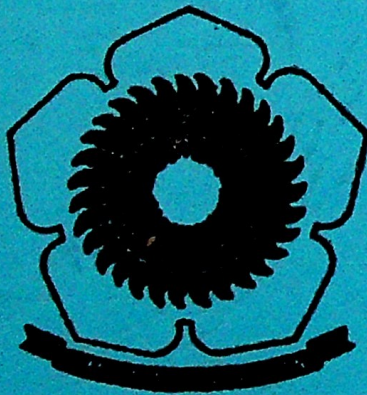
**PENGARUH PERMAINAN BOLA BASKET TERHADAP KESEGERAN
JASMANI SISWA KELAS VIII SMP ADABIYAH PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MARFIRA YANSAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

796.32307

Mar

P

2011.

**PENGARUH PERMAINAN BOLA BASKET TERHADAP KESEGERAN
JASMANI SISWA KELAS VIII SMP ADABIYAH PALEMBANG**

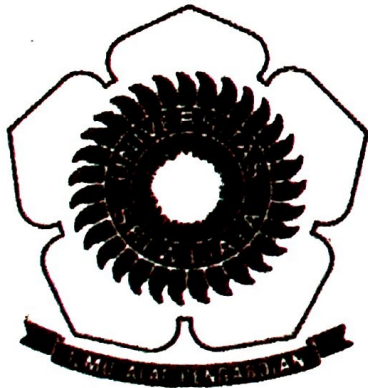


Skripsi Oleh

MARFIRA YANSAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

**PENGARUH PERMAINAN BOLA BASKET TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VIII SMP ADABIYAH PALEMBANG**

Skripsi Oleh

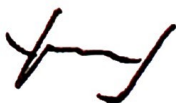
MARFIRA YANSAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

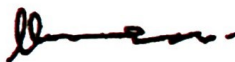
Disetujui,

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, Sp. RM., MPH
NIP 194604261971102001

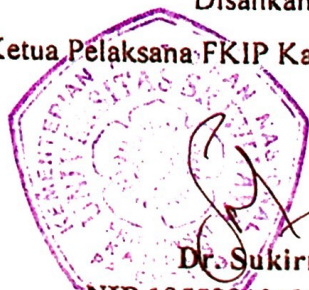
Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. Muiyadi Eko Purnomo, M.Pd.
NIP 195901171983031014

Disahkan,

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

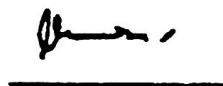
Tanggal : 29 Juli 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, Sp. RM., MPH.



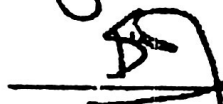
2. Sekretaris : Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd.



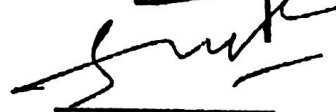
3. Anggota : Dr. Sukirno



4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes.



5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.



Palembang, Agustus 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Untuk:

- *Ayahanda (Pirdaus) dan Ibunda (Malyani) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan KepadaKu, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanKu.*
- *Adikku Tercinta, Aprilia Dwi Atsari Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya KepadaKu.*
- *Sahabat-Sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.*
- *Teman-teman Seperjuanganku Penjaskes 07, Rojik, Marlin, Dani, Nora, Budi, Eta, Asro.*
- *Seluruh Teman-temanku Penjaskes Angkatan 2007, Moko, Beni, Kamrullah, Jam, Alifi, Telok(Bayu), Reno Nyai, Aldo, Rejak, Reno kecil, Caul, Apri, Jawo(Dian), Santo, Dayat, Wawan, Okta, Rian, Ceng2, Dodi, Ningmas, Chan, Rio, Fajar, Jef, Agung dan Endi.*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Layo, Palembang, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 20... Semangat!!!!!!*

Motto :

- *Tiada Harta Simpanan yang Lebih Bermanfaat dari pada Ilmu dan Tiada Kemuliaan yang Lebih Mulia dari pada Kemurahan Hati (Al-Hadist).*
- *Isilah Hari Ini dengan Ilmu yang Bermanfaat dan Amal yang Sholeh dan Jangan Tunda Besok Hingga Lepas Waktumu Sekarang dan Menjadi Hari Kemarin dan Tidak Akan Kembali Selamanya.*
- *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor Unsri, Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof.Dr.Fauziah Nuraini Kurdi, SP., RM., MPH dan Bapak Prof.Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, dan tak lupa kepada Pak Antar, Pak Notok dan mbak Citra kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Yusuf Alaydrus, S.Pd. sebagai kepala sekolah SMP Adabiyah Palembang, dan siswa SMP Adabiyah yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan penjaskes 07, dan kedua orang tua yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juli 2011

MY

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Kesegaran Jasmani.....	5
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	5
2.1.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	5
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	6
2.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	7
2.3 Hakikat Permainan Bola Basket	9
2.3.1 Sejarah Permainan Bola Basket	9
2.3.2 Pengertian Permainan Bola Basket	9
2.3.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket	9
2.3.4 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	10
2.3.5 Peraturan Permainan Bola Basket	11

2.4	Oksigen Maksimal (VO ₂ max).....	14
2.4.1	Defenisi.....	14
2.4.2	Satuan.....	15
2.4.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nilai VO ₂ max.....	15
2.4.4	Faktor-faktor yang Menentukan Nilai VO ₂ max	16
2.5	Kerangka Berpikir.....	18
2.6	Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian.....	21
3.2	Desain Penelitian.....	21
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.4	Populasi dan Sampel.....	23
3.5	Variabel Penelitian.....	24
3.6	Teknik Pengumpulan Data... ..	24
3.7	Pelaksanaan Tes <i>Cooper VO₂max</i>	26
3.8	Teknik Analisis Data.....	26
3.8.1	Uji Normalitas.....	27
3.8.2	Uji Homogenitas.....	28
3.8.3	Uji Hipotesis.....	29

BAB IV HASIL PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian.....	31
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2	Analisis Data	32
4.1.2.1	Uji Normalitas Data.....	32
4.1.2.2	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.2.3	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	35
4.1.2.4	Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok eksperimen.....	38

4.1.2.5 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	41
4.2. Uji Homogenitas.....	44
4.3. Analisis Data Uji Hipotesis.....	45
4.4. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	52

DAFTAR

PUSTAKA.....	53
---------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Waktu Penelitian.....	22
2. Tabel Ordinal Pairing.....	23
3. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
4. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	36
5. Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	39
6. Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	42
7. Perhitungan Uji Homogenitas Pretest Eksperimen dan Kontrol	44
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	46

DAFTAR GAMBAR

1. Diagram Histogram Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
2. Diagram Histogram Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	36
3. Diagram Histogram Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	39
4. Diagram Histogram Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Riwayat Hidup	55
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing I dan II	56
3. Usul Judul Skripsi	57
4. Halaman Pengesahan Seminar Proposal	58
5. Halaman Pengesahan Proposal	59
6. Surat Mohon Bantuan untuk Melaksanakan Penelitian	60
7. Surat Keputusan Pembimbing	61
8. Surat Izin Penelitian dari Diknas	62
9. Program Latihan	63
10. Hasil Pretes <i>Cooper VO₂max test</i>	67
11. Hasil Pretes Kelompok Eksperimen	69
12. Hasil Pretes Kelompok Kontrol	70
13. Hasil Postes Kelompok Eksperimen	71
14. Hasil Postes Kelompok Kontrol	72
15. Foto Kegiatan Penelitian.....	73
16. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Adabiyah Palembang	74
17. Nilai Distribusi Tabel	75
18. Harga Kritik Chi-Kuadrat.....	76
19. Kartu Bimbingan	78
20. Halaman pengesahan untuk ujian akhir program strata 1.....	79

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Adabiyah Palembang”.

Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh Permainan bola basket terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Adabiyah Palembang ? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan bola basket terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Adabiyah Palembang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Adabiyah Palembang, jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan Permainan bola basket dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes terakhir. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 9,7 > t_{tabel} = 1,771$. Dengan demikian, tolak hipotesis H_0 dan terima H_a artinya ada pengaruh permainan bola basket terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Adabiyah Palembang.

Kata kunci : Permainan Bola Basket , Kesegaran Jasmani.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Krisis gerak pada era sekarang ini membuat orang malas melakukan aktifitas sendiri, teknologi modern sekarang ini semua kegiatan jadi serba instan dan digantikan dengan tenaga mesin, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesegaran jasmani seseorang. Untuk mengatasi masalah ini digunakanlah permainan bola basket salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Di dalam olah raga basket terdapat banyak teknik dasar yang merupakan unsur penting dalam olah raga basket salah satunya adalah kemampuan untuk meningkatkan VO_2 maks, penurunan denyut nadi istirahat Aqua dan aerobik. Olah raga ini merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah).

Orang melakukan berbagai aktivitas, yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan kesegaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur, ia akan memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Orang yang sering latihan kesegaran jasmani akan terhindar dari kekurangan fisik, diantaranya kelemahan, ketahanan, dan kelenturan. (Sudrajat-Irawan, 2004 : 2)

Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. (Roji, 2007: 90)

Menurut Roji (2007 : 90), sehubungan dengan kesegaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni :

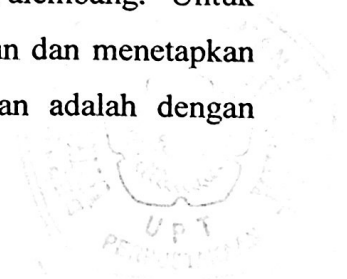
- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan.

Aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kesegaran siswa yang dilakukan secara teratur dan terukur. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah menengah pertama memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian perlu diadakan tes kesegaran jasmani bagi siswa yang dapat dilakukan paling tidak satu kali dalam satu semester, hal ini sangat berguna untuk memantau tingkat kesegaran jasmani.

<http://www.scribd.com.>

Sebenarnya permainan bola basket ini sangat menarik dan mudah dipelajari. Lagi pula permainan ini mempunyai unsur-unsur gerak yang menguntungkan kesehatan. Semua tubuh ikut bergerak. Permainannya tidak begitu keras seperti sepak bola, peralatannya pun sederhana saja.

Terkait belum maksimalnya kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran maka peneliti berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut dengan menggunakan permainan bola basket sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SMP Adabiyah Palembang. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka peneliti berusaha menyusun dan menetapkan berbagai cara yang bervariasi. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan



menggunakan permainan bola basket. Sehingga diharapkan permainan bola basket tersebut dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

Di SMP Adabiyah Palembang Guru Penjaskes pernah mengadakan tes kebugaran terhadap siswa kelas VIII. Hasil tes tersebut diperoleh data bahwa sebagian besar siswa tersebut memiliki tingkat kebugaran sedang, meskipun ada diantara siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata, namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki tingkat kebugaran di bawah rata-rata.

Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Adabiyah Palembang, oleh sebab itu penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “ Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Adabiyah Palembang”.

1.2 Batasan Masalah

Permasalahan ini dibatasi agar tidak terlalu meluas dan menyimpang dari sasaran yang sebenarnya maka penelitian hanya di fokuskan pada pemeliharaan sistem ketahanan jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang akan mengamati tentang peranan VO_2 Max. Olahraga yang diteliti adalah bersifat aerobik, yaitu permainan. Namun demikian olahraga ini perlu dibuktikan apakah benar-benar ada manfaatnya bagi tubuh. Sehubungan dengan hal-hal tersebut di atas peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan bola basket terhadap kebugaran (VO_2 Max).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut. Apakah permainan bola basket berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Adabiyah Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan bola basket terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Adabiyah Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :

1. Bagi siswa, agar memiliki pemahaman tentang pentingnya arti kesegaran jasmani sebagai modal dasar untuk mengikuti aktivitas lainnya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar menjadi pedoman untuk mengukur dan memantau tingkat kesegaran jasmani siswanya secara berkala.
3. Bagi sekolah, agar memfasilitasi para siswanya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga dalam bentuk ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan hobi masing-masing, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad, maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*.
- Dinata, Marta. 2008. *Konsep & teknik bermain bola basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Djoko Pekik I. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- FKIP. 2007. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Inderalaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdinas.
- Halry, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Hariyani, Zollt. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PERBASI
- <http://pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/05/kesehatanolahraga.html/> Diakses tanggal 10 mei 2011.
- <http://www.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-jasmani/> Di akses 21 maret 2011.
- <http://tarig18.wordpress.com/2008/09/17/peraturan-permainan-bola-basket/> Diakses 14 maret 2011.
- [Inop49.2009.”Teknik-dasar-permainan-bola-basket”](http://info49.mywapblog.com/post/4.xhtml/).
<http://info49.mywapblog.com/post/4.xhtml/> Diakses tanggal 14 maret 2011.
- Mackenzie, Brian.2005.*101 Performance Evaluation Test*.London : Electric Word Plc
- Roji.2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*.Jakarta: Erlangga
- Sajoto, Moachamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistik*. Bandung : PT. Tarsito Bandung.

Uliyandari, Adhikarmika.2009.*Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen (VO_2max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang usia 11-13 tahun*.Skripsi.Semarang :FK Universitas Diponegoro

Zinuddin, Muhamad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Airlangga