

**ANALISIS FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET
PORPROV BOLA BASKET PUTRA LAMPUNG UTARA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

(Skripsi)

Oleh

**THEOFILUS DENI ALFARO
NPM 1813051007**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2022

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PORPROV BOLA BASKET PUTRA LAMPUNG UTARA DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh

THEOFILUS DENI ALFARO

Penelitian ini bertujuan penelitian ini adalah, “untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet Poprov bola basket putra Lampung Utara di masa pandemi covid-19”.

Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian survey dan wawancara. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan cara total sampling yaitu mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Dalam pengambilan data dilapangan, para peserta harus melakukan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara usia 16-19 tahun, dari 15 atlet terdapat 3 atlet dengan prosentase 20% memiliki hasil tes “kurang” dan 12 atlet dengan prosentase 80% memiliki hasil tes “sedang”. (2) hasil yang didapat melalui wawancara 15 atlet adalah 6 atlet dengan prosentase 40% meningkatkan intensitas latihan secara mandiri. Sebanyak 9 atlet dengan prosentase 60% tidak meningkatkan intensitas latihanya secara mandiri. (3) hasil yang didapat melalui wawancara 15 atlet adalah 8 atlet dengan prosentase 53,3% melakukan pola hidup yang kurang baik. Sebanyak 6 atlet dengan prosentase 46,7% menjaga pola hidup mereka.

Kata kunci: kebugaran jasmani, atlet, bola basket, covid-19.

ABSTRACT

FACTOR ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF NORTH LAMPUNG MEN'S BASKETBALL PORPROV ATHLETES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

By

THEOFILUS DENI ALFARO

This study aims at this study, "to determine the level of physical fitness of Poprov athletes in North Lampung men's basketball during the COVID-19 pandemic".

The method used is quantitative descriptive research with a survey and interview research approach. In this study, the method of sampling is by means of total sampling, which includes all individuals or members of the population into a sample. In collecting data in the field, participants must take a TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) test aged 16-19 years.

The results showed that (1) the physical fitness level of North Lampung men's basketball Porprov athletes aged 16-19 years, out of 15 athletes there were 3 athletes with a percentage of 20% having "less" test results and 12 athletes with a percentage of 80% having "moderate" test results. (2) the results obtained through interviews of 15 athletes were 6 athletes with a percentage of 40% increasing the intensity of training independently. A total of 9 athletes with a percentage of 60% did not increase the intensity of their training independently. (3) the results obtained through interviews of 15 athletes were 8 athletes with a percentage of 53.3% doing a poor lifestyle. A total of 6 athletes with a percentage of 46.7% maintained their lifestyle.

Keywords: *physical fitness, athletes, basketball, covid-19*

**ANALISIS FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET
PORPROV BOLA BASKET PUTRA LAMPUNG UTARA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh

THEOFILUS DENI ALFARO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : ANALISIS FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI ATLET PORPROV BOLA BASKET
PUTRA LAMPUNG UTARA DI MASA
PANDEMI COVID-19

Nama : Theofilus Deni Alfaro

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813051007

Program Studi : S – 1 Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Drs. Dwi Priyono, M. Pd.
NIP. 196110281988031001.

Joan Siswoyo, M. Pd.
NIP. 198801292019031009.

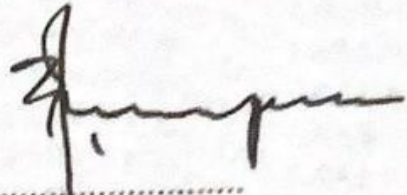
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M. Pd.
NIP. 197608082009121001

MENGESAIHKAN

1. Tim Penguji
Ketua

: Drs. Dwi Priyono, M. Pd.



Sekretaris

: Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji
Bukan Pembimbing

: Drs. Ade Jubaedi, M. Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. H. M. Raja, M. Pd.
NIP. 196208041989051001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Agustus 2022

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Theofilus Deni Alfaro

NPM : 1813051007

Tempat Tanggal Lahir : Kotabumi, 8 April 2000

Alamat : Jl. Kapten Mustofa Gg. Merak IV. No. 185

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19”** adalah benar hasil karya penulisan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 8 September 2022
Yang membuat pernyataan



Theofilus Deni Alfaro
1813051007

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Theofilus Deni Alfaro, lahir di Kotabumi, Lampung Utara pada tanggal 8 April 2000, anak ketiga dari Bapak Aloysius Nasib dan Ibu Bernadetha Jumilah Alm. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Xaverius Kotabumi, selesai pada tahun 2012, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Xaverius Kotabumi selesai pada tahun 2015, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA N 1 Kotabumi selesai pada tahun 2018. Pada tahun 2018, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN.

1. Juara 3 Bola Basket Liga Sabtu Minggu se-Lampung tahun 2016.
2. Juara 1 Bola Basket 3X3 Competition se- Sumbagsel tahun 2016.
3. Juara 1 Bola Basket 3X3 Competition se-Lampung tahun 2017.
4. Juara 2 Bola Basket GGM Crush Competition tahun 2017.
5. Juara 1 Bola Basket 3X3 Basketball North Star Competition tahun 2018.

Pada tahun 2021, penulis melakukan KKN di desa Talang Jali, Kecamatan Kotabumi Utara dan melakukan PPL di SMP Xaverius Kotabumi, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Ada Lelah Yang Ditahan, Karena Ada Harapan Yang Harus Diwujudkan”

(Rantigustira)

PERSEMBAHAN

Dalam Nama Tuhan

Kupersembahkan karya kecilku kepada

Bapak dan Alm. Ibuku serta kedua saudara perempuan-ku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, juga dukungan penuh dan juga doa disetiap langkahku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbing ananda.

Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untuk ananda meraih keberhasilan.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah senantiasa menyertai dan menjaga. Penulis berterimakasih kepada Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., sebagai pembimbing satu dan Bapak Joan Siswoyo, M. Pd., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Drs. Ade Jubaedi, M. Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Karomani, M. Si., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M. Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) fkip Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Ade Jubaedi, M. Pd., Penguji saya yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
6. Drs. Dwi Priyono, M. Pd., Pembimbing satu serta Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, memberi ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas hingga akhir dengan baik.
7. Joan Siswoyo, M. Pd., Pembimbing dua yang telah memberikan waktu dan pengalamannya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan
9. Terkhususnya kepada kedua orang tua tersayang dan tercinta saya Bapak Aloysius Nasib dan Ibu Bernadetha Jumilah Alm. terimakasih atas semua doa, semangat dan perhatiannya selama ini sehingga menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Kepada dua saudara kandung perempuan saya^{va}

Monica Dini Puspita dan Katharina Dora, saya ucapkan terimakasih atas semua usaha kalian dalam melanjutkan amanah orang tua untuk mendampingi dan membantu saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Saudara saya Marcelinus Dolin, Angela Zita, Dominika Premia dan semua keluarga besar saya yang menjadi semangat dan membantu saya selama saya menyelesaikan tugas akhir ini.

10. Seluruh keluarga besar PERBASI Lampung Utara yang membolehkan saya untuk melakukan penelitian dan mengarahkan saya. Sahabat-sahabat SMP saya Ade, Wahyu, Diko, Yulius, Dio dan Lala yang memberikan dukungan dan pengalamannya. Sahabat-sahabat SWAT Cahyo, Ryan, Anang, Zai, Adenardus, Ilham, Aziz, Langgeng, Afriza, Alif, Arya, Aisyah, Adam, Edo, Fauzan, Fauzi, Acil, Ucup, Shika Baita yang selalu menyemangati dan membantu saya. Sahabat-sahabat saya di PENJAS 2018 terimakasih atas kebersamaan dan keceriaannya selama berkuliah bersama-sama selama kurang lebih empat tahun. Untuk sahabatku Warga Cemara Dion, Tian, Diko Timen, Nanang, Gilang, Rahma, Nabila, Fransisca, Anggi, Nisa, Randy, Kevin, Rivaldo, Alan, Bima, Mas Ridho terimakasih atas kerjasama, nasehat, bantuan dan pengalaman yang banyak. Sahabat-sahabatku KKN Talang Jati 2021 Anggi, Mia, Widia, Nave, Adit dan Anas terimakasih banyak sudah menjadi tim yang kompak dalam mencari pengalaman. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu per satu, saya ucapkan terimakasih banyak.

Akhir kata, penulisan menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua yang membacanya. Amin.

Bandar Lampung, 8 September 2022
Penulis



Theofilus Deni Alfaro
NPM 1813051007

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DATAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani.....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani	8
C. Fungsi dan Manfaat Kebugaran Jasmani	10
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
E. Hakikat Bola Basket.....	12
F. Teknik Dalam Permainan Bola Basket	15
G. Susunan dan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket.....	18
H. Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Bola Basket.....	19
I. Covid-19.....	21
J. Bola Basket Lampung Utara	23
K. Penelitian Relevan	24
L. Kerangka Berfikir.....	26
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat dan Waktu	28
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Desain Penelitian.....	28
F. Definisi Operasional Variabel	28
G. Tehnik Pengumpulan Data	30
H. Tehnik Analisis Data	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	41
B. Data Statistik Hasil Pengukuran TKJI	41
C. Data Prosentase Nilai TKJI.....	42
D. Wawancara Atlet Tentang Kesadaran Menjaga	

Kebugaran Jasmani.....	49
E. Profile Tingkat Kebugaran Jasmani	51
F. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	13
2. Papan Bola Basket	14
3. Tiang Ring Bola Basket.....	14
4. Bola Basket.....	15
5. Teknik <i>Passing</i>	16
6. Teknik <i>Dribble</i>	16
7. Teknik <i>Shooting</i>	17
8. Teknik <i>Pivot</i>	18
9. Kerangka Berfikir	26
10. Bentuk TKJI Lari 60 meter	32
11. Bentuk TKJI Gantung Angkat Tubuh.....	33
12. Bentuk TKJI Baring Duduk.....	35
13. Bentuk TKJI Loncat Tegak.....	36
14. Bentuk TKJI Lari 1200 meter	37
15. Grafik Prosentase Perolehan Lari 60 meter	44
16. Grafik Prosentase Perolehan Gantung Angkat Tubuh	45
17. Grafik Prosentase Perolehan Baring Duduk	46
18. Grafik Prosentase Perolehan Loncat Tegak.....	48
19. Grafik Prosentase Perolehan Lari jarak 1200 meter	49
20. Grafik Prosentase Perolehan Hasil TKJI Atlet Poprov Putra Bola Basket Lampung Utara usia 16-19 tahun.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Awal Tes Kebugaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra Lampung Utara Usia 16-19 Tahun	3
2. Data prestasi Perbasi Lampung Utara	24
3. Norma TKJI (Untuk Putra dan Putri).....	30
4. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra dan Putri).....	31
5. Norma Tes Lari Cepat 60 meter	32
6. Norma Tes Gantung Angkat Tubuh.....	34
7. Norma Tes Baring Duduk	35
8. Norma Loncat Tegak	37
9. Norma Lari Jarak 1200 meter	38
10. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra dan Putri).....	42
11. Tabel Prosentase Nilai Tes Lari 60 meter	43
12. Tabel Prosentase Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh.....	44
13. Tabel Prosentase Nilai Tes Baring Duduk	46
14. Tabel Prosentase Nilai Tes Loncat Tegak.....	47
15. Tabel Prosentase Nilai Tes Lari Jarak 1200 meter.....	58
16. Profile TKJI Atlet Porprov Bola Basket Lampung Utara usia 16-19 tahun	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	60
2. Lampiran Hasil Tes Lari 60 meter	61
3. Lampiran Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh	62
4. Lampiran Hasil Tes Baring Duduk	63
5. Lampiran Hasil Tes Loncat Tegak.....	64
6. Lampiran Hasil Tes Lari Jarak 1200 meter.....	65
7. Lampiran Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	66
8. Lampiran Hasil Rekap Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	67
9. Lampiran Pedoman Wawancara	68
10. Lampiran Transkrip Wawancara	69
11. Lampiran Transkrip Wawancara	70
12. Lampiran Hasil Wawancara.....	71
13. Lampiran Surat Balasan Perbasi Lampung Utara	74
14. Lampiran Dokumentasi Lari 60 Meter.....	75
15. Lampiran Dokumentasi Gantung Angkat Tubuh.....	76
16. Lampiran Dokumentasi Baring Duduk	77
17. Lampiran Dikumentasi Loncat Tegak.....	78
18. Lampiran Dokumentasi Lari Jarak 1200 meter.....	79
19. Lampiran Dokumentasi Wawancara Dengan Atlet.....	80
20. Lampiran Profile Atlet Bola Basket Putra Lampung Utara	81

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang, hal ini terlihat banyaknya orang yang meluangkan waktunya untuk melaksanakan aktivitas olahraga. Olahraga sangat jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan setiap orang.

Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, meperkukuh kesehatan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam Undang-Undang Nomer 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, istilah olahraga pendidikan sama dengan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tak pernah terpisahkan demi kepentingan pendidikan. Pembinaan khusus kepada orang yang memiliki bakat dalam berolahraga perlu dilakukan. Dengan memberikan tuntutan prestasi maka perlu dilakukan cara pembinaan dan pembelajaran yang efektif dan efisien. Terutama dalam penerapan metode pembelajaran, atau latihan yang baik sehingga penguasaan dan pendalaman teknik-teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna.

Kemunculan sebuah *virus* pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Cina yang bernama *Coronaviruses (Cov)* yang membuat seluruh dunia merasakan dampak dari virus tersebut. *Corona virus* atau *covid-19* telah menyebabkan perubahan yang sangat pasif pada seluruh aspek kehidupan. *Virus covid-19* di

Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat. Dampak *virus covid-19* mengakibatkan bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan dan olahraga menjadi terganggu dan terhenti. Indonesia menerapkan Pembatasan Bersekala Besar (PSBB), dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), yang bertujuan untuk menghentikan penyebaran virus agar tidak meluas, juga memberikan pengaruh besar terhadap keadaan olahraga di Indonesia yang harus terhenti. Pendidikan di Indonesia melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan kegiatan pembelajaran melalui daring. Berbagai kebijakan dikeluarkan oleh pemerintah guna menangani penyebaran *covid-19*. Kebijakan yang diberikan oleh Pemerintah untuk mengurangi penyebaran *virus* ini, seperti tetap di rumah dan melaksanakan kegiatan secara *online*, kemudian *physical and social distancing*.

Kebugaran jasmani di masa *covid-19* di perlukan bagi setiap orang. Hal utama yaitu mementingkan kesehatan dan keamanan diri sendiri tetapi berdampak juga terhadap kebugaran jasmani. Dalam olahraga para atlet juga memperhatikan tingkat kebugaran jasmani mereka sendiri. Latihan yang harus dilakukan para atlet secara teratur dan terpantau, sekarang terbatas karena para atlet harus melakukan latihan secara sendiri dan tidak terpantau oleh pelatih. Para atlet tetap harus menjalankan latihan sesuai dengan protokol kesehatan namun tidak mengurangi kualitas latihan guna mencapai kebugaran jasmani yang optimal sebagai bekal para atlet bertanding nanti.

Kebugaran jasmani telah menjadi kebutuhan dasar setiap orang sehingga menjadi cermin dari kemampuan fungsi sistem di dalam tubuh seorang untuk mencapai sebuah prestasi. Semakin rutin latihan fisik yang dilakukan maka semakin tinggi pula produktivitas dan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Sugiharto (dalam Setia & Winarno, 2021:108), pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai prestasi. Kondisi fisik seseorang terdiri dari beberapa komponen yang terdiri dari daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan jantung dan paru.

Sepanjang masa *virus corona*, yang mengakibatkan banyak *event* olahraga yang harus ditunda bahkan ditiadakan sementara, dengan alasan keselamatan dan kesehatan. Kegiatan *event* merupakan kegiatan yang sangat ditunggu oleh para atlet diseluruh Lampung, yakni Porprov IX 2022. Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan *event* olahraga yang digelar empat tahun sekali, diikuti oleh atlet se-Lampung dalam berbagai cabang olahraga. Beberapa cabang olahraga yang akan di pertandingkan pada Porprov IX 2022, PELATDA Lampung Utara sedang menyiapkan atletnya untuk menghadapi *event* tersebut. Cabang olahraga bola basket putra Lampung Utara merupakan cabang olahraga yang ditargetkan mendapat medali dalam *event* Porprov IX 2022.

Dalam mempersiapkan Porprov 2022, PLATDA Lampung Utara memutuskan untuk kembali melakukan latihan yang bertujuan mempersiapkan para atlet untuk menghadapi Porprov IX 2022. Latihan kembali dilakukan setelah beberapa bulan atlet harus *stay home* dan *social distancing* untuk mengurangi tingkat penyebaran *virus corona*. Setelah menjalankan peraturan yang ditetapkan oleh daerah, para atlet kembali bisa berlatih, berikut hasil awal Tes Kebugaran Jasmani para atlet setelah sempat terhenti karena pandemi:

Tabel 1. Tes Kebugaran Jasmani Atlet Bola Basket
Lampung Utara November 2021
Sumber: Perbasi Lampung Utara

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ Percent
Baik	1	6,7	6,7	6,7
Sedang	9	60,0	60,0	66,7
Kurang	4	26,7	26,7	93,3
Kurang Sekali	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Berdasarkan pelaksanaan awal tes pada tanggal 15 Januari 2022 tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara usia 16-19

tahun, diketahui profile tingkat kebugaran jasmani dari 15 orang yang termaksud dalam kategori kurang sekali sebanyak 6,7% atau 1 orang, dalam kategori kurang sebanyak 26,7% atau 4 orang, dalam kategori sedang sebanyak 60% atau 9 orang dan kategori baik sebanyak 6,7% atau 1 orang. Sehingga dari 15 orang sampel tidak ada yang termaksud kedalam kategori baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara usia 16-19 tahun berada pada kategori “sedang” dengan rata-rata skor 14,47.

Dalam hasil observasi yang dilakukan pada tim Porprov Lampung Utara cabang olahraga bola basket, ada beberapa faktor yang menjadi penghalang perkembangan tingkat kebugaran jasmani para atlet. Selain dari pengaruh pandemi *covid-19* yang mengharuskan atlet harus berlatih mandiri dari rumah sehingga kebugaran jasmani atlet menurun, kurangnya intensitas latihan atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kurangnya pemahaman atlet tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi tubuh. Oleh karena itu mengacu pada uraian di atas, peneliti belum menemukan hasil penelitian yang mengamati tingkat kebugaran jasmani pada atlet bola basket putra Lampung Utara tahun 2022.

Dengan pertimbangan tersebut, menjadi alasan yang tepat dari peneliti untuk melakukan penelitian di masa pandemi Covid-19 ini. Dan dengan dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakuakn penelitian dengan judul “Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan urutan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara di masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana intensitas latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara di masa pandemi Covid-19?

3. Bagaimana pemahaman atlet Lampung Utara cabang olahraga bola basket putra tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi tubuh?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas jangkauannya serta memudahkan pembahasan dalam penelitian, maka berdasarkan identifikasi masalah diatas penulis membatasi masalah yang harus di batasi adalah “Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19 “

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara di Masa Pandemi Covid-19”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan. Adapun kegunaan dari penulisan ini yaitu;

1. Manfaat Teoris

Secara teoritis penelitian ini bertujuan agar dapat digunakan oleh pihak KONI Kabupaten Lampung Utara sebagai pedoman dan bahan referensi guna melaksanakan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi KONI dan Perbasi Lampung Utara

Untuk dijadikan bahan mengembangkan pengetahuan, khususnya Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19.

b. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memberikan sumbangan pengetahuan dalam menganalisa mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara di Masa Pandemi Covid-19.

c. Bagi Penulis

Sebagai wawasan dan pengetahuan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara Di Masa Pandemi Covid-19.

d. Bagi Atlet

Setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani diharapkan untuk lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas kemampuan tubuh.

e. Bagi Pelatih

Sebagai pedoman awal untuk mampu membuat program latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani atletnya secara maksimal dan sesuai dengan prosedur.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan oleh setiap orang, terlebih lagi pada seorang atlet untuk memperoleh ketangkasan serta kekuatan untuk melaksanakan program fisik guna mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan bagi setiap orang, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan melaksanakan aktifitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam jangka waktu relatif lama, dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. T. Cholik (dalam Ismaryati, 2008:40) berpendapat bahwa “Kebugaran Jasmani” adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam dunia atlet peningkatan daya tahan tubuh dianggap sangat penting, karena merupakan unsur pokok dari kondisi fisik atlet sebelum keterampilan, mobilitas gerak, penguatan otot teknik, kecepatan dan lain sebagainya (Vania, dkk, 2018: 449). Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Depdiknas, 2002: 2).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitasnya sehari-hari dengan optimal, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk digunakan. Kebugaran jasmani sangatlah menunjang kita dalam melakukan kegiatan di setiap harinya. Bagi pelajar, kebugaran jasmani membantu untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan sehingga dapat fokus dalam belajar. Seseorang yang kebugaran jasmaninya baik, maka daya tahan dan kekebalan tubuhnya baik pula. Jika dapat ditarik kesimpulan, kebugaran jasmani merupakan fondasi seseorang ataupun atlet untuk menjalankan semua kegiatan secara maksimal.

B. Komponen Kebugaran Jasmani

Memahami kebugaran jasmani secara menyeluruh, membuat kita mampu mengerti tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan satu sama lain, tetapi komponen kebugaran jasmani memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tersusun dari berbagai komponen-komponen sebagai indikator tercapainya kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Menurut Nurhasan (2001:133) aspek kebugaran jasmani terbagi dua, antara lain:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan meliputi: daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Berdasarkan pendapat para ahli, ada lima komponen antara lain kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan. Kelima komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

a. Daya Tahan Kardiovaskular (*Cardiovaskular Endurance*)

Menurut Muhajir dan Jaja (2011:61), bahwa daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya sering digunakan ialah *respiration-cardio-vaskulatoir- endurance*, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Penerapan latihan yang di berikan, berfokus kepada penekanan kemampuan daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru. Latihan aerobik merupakan latihan yang berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskular. Kebugaran aerobik adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen kebagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Tujuan utama dari latihan ini adalah menggunakan oksigen sebanyak mungkin atau memperbanyak jumlah oksigen yang dapat

diproses oleh tubuh.

b. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimal selama periode waktu tertentu (Ruslin Lutan, 2001:63). Dengan demikian daya tahan otot berarti kemampuan otot untuk berkontraksi secara terus-menerus pada saat melakukan kegiatan dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot juga merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot dengan cepat, tetapi mampu berkurang menyesuaikan pertambahan umur.

c. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Len Kravitz (2001:6) kekuatan otot adalah kemampuan yang menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban. Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi seseorang, karena kekuatan otot merupakan daya dukung gerakan dalam melakukan aktivitas kerja, sehingga diperlukan latihan kekuatan otot secara teratur.

d. Kecepatan (*Speed*)

Dalam setiap cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang melekat. Kecepatan menjadi saktor utama penentu dalam setiap cabang olahraga bola basket. Kecepatan bukan hanya menggerakkan anggota tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya . Menurut Ismaryati (2008:57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

e. Kelincahan (*Angility*)

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat dan tanpamengganggu keseimbangan. Berikut penjelasan kelincahan menurut menurut Dedy Sumiyarsono (2006 : 91) “Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah

arahnya”. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dikemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

C. Fungsi Dan Manfaat Kebugaran Jasmani

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Untuk dapat menjalakan aktivitas gerak tersebut, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh yang baik dan sesuai dengan tuntutan tugas gerak guna menunjukan kualitas kesegaran jasmani.

1. Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua kelompok antara lain: Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur.

2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Len Kravitz (2002:2), tentang manfaat latihan kebugaran jasmani, yaitu: keuntungan dari program kesehatan dan kebugaran yang seimbang: penampilan yang sehat, postur yang baik dan tegak, mudah bergerak, sendi-sendi lebih kuat dan otot-otot lebih kuat, peredaran darah dan pernafasan lebih efisien, resiko untuk alami sakit jantung dan stroke lebih rendah, penurunan lemak badan, nafsu makan terkontrol, pencernaan lebih baik, tidak mudah cedera, lebih jarang ngilu dan sakit, meningkatkan kesiapan mental, harga diri, dan kepercayaan diri, lebih baik mengelola stres, meningkatkan kemampuan untuk rileks, tidur lebih tenang, energi dan tenaga untuk hidup lebih bertambah, kemampuan untuk hidup bertambah. Berdasarkan penjelasan fungsi dan manfaat kebugaran jasmani, dapat dipahami banyaknya pengaruh dari kebugaran jasmani yang berguna membantu untuk membentuk suatu kualitas hidup secara keseluruhan.

D. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Untuk mendapatkan Kesegarannya yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur. Djoko Pekik Irianto (2004:6-7) menyatakan bahwa, “apabila seseorang- orang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik Kesegarannya jasmaninya”. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana prasarana latihan dan yang lebih penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*).

1. *Frekuensi*

Adalah banyaknya unit latihan dalam per-minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dilakukan secara berselang dengan memberi waktu untuk pemulihan

2. *Intensity*

Kualitas latihan yang diberikan, apakah latihan tersebut berat atau ringan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3. *Time*

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Rusli Lutan (2001:35-40) menambahkan bahwa tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmani yang berbeda-beda, tetapi setiap orang dapat membantu tubuhnya dalam proses peningkatan jasmani, seperti dari faktor makan, istirahat, dan olahraga. Dengan intensitas yang di tingkatkan, mampu mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar cepat meningkat. Olahraga dan latihan fisik dapat menunjang juga dalam pertumbuhan dan perkembangan kebugaran jasmani, sehingga seseorang mampu memiliki fisik, psikologis yang baik.

E. Hakikat Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith, yaitu seorang guru sekolah olahraga di Massachusetts (AS) yang bergabung dalam YMCA (*Young Men's Christian Association*). Pada saat itu Naismith sedang mencari kegiatan untuk mengisi waktu luang murid-muridnya dimusim dingin.

Bola basket adalah salah satu jenis permainan bola besar, yang bertujuan menciptakan poin atau skor dengan melakukan penyerangan ke *front court* (daerah depan atau daerah serang) dengan menciptakan point/skor sebanyak mungkin dan berusaha mencegah lawan untuk melakukan serangan balik ke *back court* (daerah bertahan) dengan melakukan *deffens*.

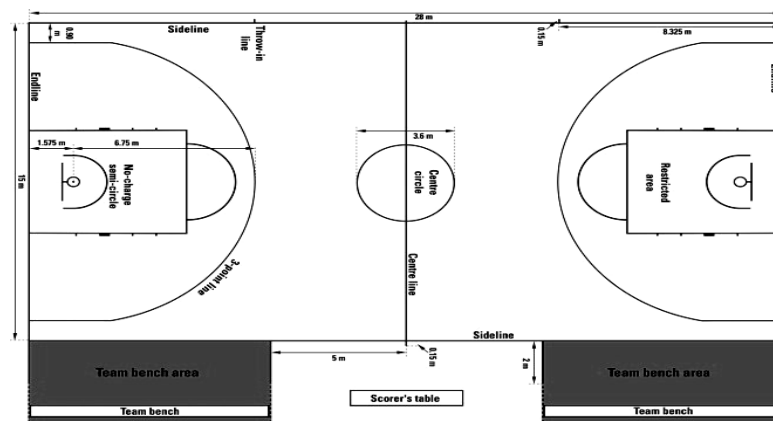
Menurut Perbasi (2010:1), Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka. Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan bola basket.

Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Adapun sarana dan prasarana dalam permainan bola basket:

1. Lapangan Bola Basket

Menurut FIBA (2020:5-8) , Lapangan permainan bola basket memiliki ukuran 28 m dan lebar 15 m diukur dari tepi bagian batas dalam garis batas.

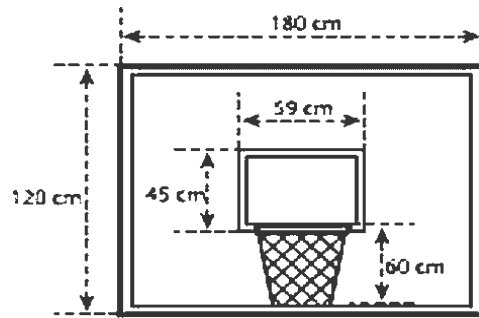
Semua garis yang ada di dalam lapangan harus berwarna putih atau kontras lainnya, dengan ketebalan 5 cm. Lapangan permainan dibatasi oleh garis batas yang terdiri dari garis akhir dan garis samping. Garis ini bukan bagian dari garis lapangan. Jarak antar lapangan dengan *team bench* area minimal berjarak 2 m dari lapangan permainan. Garis tengah harus ditandai sejajar dengan garis akhir dari titik tengah garis samping dengan panjang 0.15 m di luar setiap *sideline*. Kemudian, lingkaran tengah harus ditandai di tengah lapangan permainan dan memiliki radius 1.80 m diukur ketepi luar lingkaran, setengah lingkaran *free-throw* harus ditandai dilapangan dengan radius 1,8 m diukur dari tepi luar keliling dan dengan pusatnya di titik tengah garis *free-throw*. Bagian garis 3 poin, dua garis sejajar memanjang dan tegak lurus terhadap garis akhir, dengan tepi luar 0.90 m dari tepi dalam sela-sela. Busur berjari-jari 6,75 m diukur dari titik dibawah titik pusat keranjang.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket
Sumber: FIBA (2020:7)

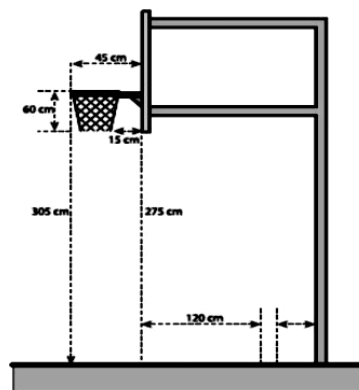
2. Papan Pantul

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter. Berikut adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket
Sumber: KabarSport.com

3. Tiang Ring Bolabasket Keterangan keranjang bola basket:
 - a. Keranjang bola basket memiliki garis tengah berukuran 0,45 meter
 - b. Tinggi sebuah ring adalah 3,5 meter
 - c. Panjang tali ialah 0,45 meter
 - d. Panjang ring ialah 40 cm
 - e. Tinggi 3,3 meter dari atas lantai dan tiang ring terbuat dari bahan besi dengan diameter 20 mm.



Gambar 3. Tinggi Ring
Sumber: KabarSport.com

4. Bola basket

Bola basket terbuat dari karet dan di lapiasi oleh bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram.

Ketentuan standar bola dan ketika terisi udara yaitu ketika bola dipantulkan dengan ketinggian 1,80 meter ke lantai, maka bola akan memantul setinggi 1,20 meter s.d. 1,40 meter.



Gambar 4. Bola basket
Sumber: KabarSport.com

Menurut Wissel (2000:2), Pemain dalam bola basket dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*).

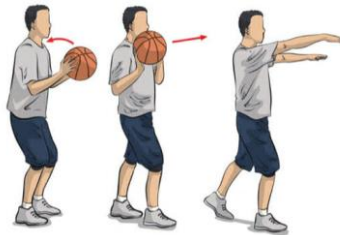
F. Teknik Dalam Permainan Bola Basket

Menurut Muhajri (2007:14-15) teknik dasar permainan antara lain: 1) teknik melempar dan menangkap (*passing*), 2) Teknik menggiring (*dribbling*), 3) Teknik menembak bola basket (*shooting*), 4) Teknik dasar bertumpu pada satu kaki (*pivot*). Gerakan teknik dasar permainan bola basket ialah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket dengan baik. Keterampilan bermain bola basket akan tercapai bila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu, *mendribble* (menggiring), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *pivot*.

1. Teknik *Passing*

Mengumpan bola adalah cara yang efektif dan efisien untuk memindahkan bola kearah depan, ada 4 cara mengumpan yaitu chest pass, bounce pass, overhead pass, under pass (Ariesbowo, 2008:30). Menurut Ahmadi (2007) dalam bukunya teknik dasar passing atau mengoper yaitu mengoper bola setinggi dada (chest pass), mengoper bola dari atas kepala (over head pass), mengoper bolaa pantulan (bonce pass). Sehingga dapat dikatakan teknik

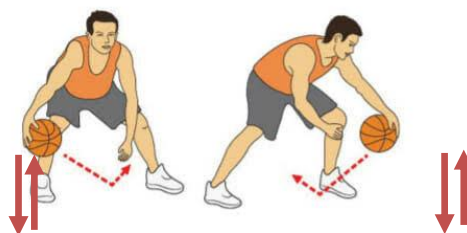
passing dalam permainan bola basket memiliki 3 cara mengoper bola basket, yaitu chest pass (umpan dada), bounce pass (lemparan pantulan ke tanah), dan overhead pass (lemparan diatas kepala).



Gambar 5. Teknik *Passing*
Sumber: gstatic.com

2. Teknik *Dribble*

Menggiring bola adalah satu teknik dasar bola basket yang pertama kali dikenal, karena keterampilan dalam menggiring bola sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Fekum Ariesbowo (2008:25), menggiring bola dalam bola basket bersama dengan pemain dalam ssatuan waktu amat sulit untuk dihentikan pemain lawan. Dalam permainan bola basket teknik *dribble* bola paling banyak digunakan, karena teknik dribble akan membawa bola mendekati dan memudahkan pemain menembakkan bola ke dalamring dan mencetak angka. Ahmadi (2007:17) dalam bukunya menyatakan bahwa “Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan”. Kegunaan dribble yaitu untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Dalam teknik dribbling pemain harus bisa meorientasi lawan dan lingkungan sekitar sehingga dapatmenentukan keputusan yang tepat dalam suatu bentuk penyerangan.



Gambar 6. Teknik *dribble*
Sumber: gstatic.com

3. Teknik Shooting

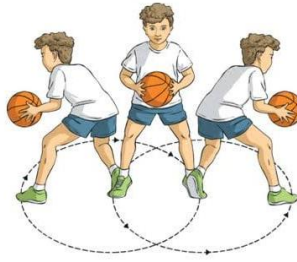
Dalam permainan bola basket, banyak cara dalam meraih angka untuk menjadi pemenang dalam pertandingan. Menembak adalah usaha untuk mencetak angka, sehingga menembak merupakan hal yang terpenting dalam teknik dasar bola basket. Menurut Ahmadi (2007:18) didalam bukunya menyatakan bahwa “Usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan lay-up”. Menembak merupakan usaha memasukan bola dalam basket untuk memperoleh angka dalam permainan, menembak dibedakan menjadi dua yaitu menembak satu tangan dan menembak. Teknik ini merupakan teknik yang paling banyak di pakai untukmenciptakan angka. Angka akan tercipta apabila bolamasuk ke dalamkeranjang. Teknik ini sangat penting dikuasai oleh para pemain. Dalam shooting, pemain harus memiliki akurasi ketepatan yang baik dengan faktor keseimbangan dan agility yang baik saat perpindahan gerakan sebelumnya ke gerakan shooting.



Gambar 7. Teknik *shooting*
Sumber: gstatic.com

4. Teknik *Pivot*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:21), *pivot* adalah gerakan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap sebagai poros. *Pivot* berguna melindungi bola dari lawan yang ingin merebut bola, kemudian bola dioper kepada rekan tim. Gerakannya berputar ke segala arah pada tumpu salah satu kaki (poros). Dalam teknik ini diperlukan keseimbangan dan *agility* pemain serta orientasi terhadap lawan dan lingkungan sekitar yang baik (Ahmadi, 2007).



Gambar 8. Teknik *pivot*
Sumber: gstatic.com

G. Susunan dan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Dalam pertandingan, yang disebut sebagai pemain dalam permainan bola basket adalah orang yang berada di dalam lapangan bola basket termasuk kelima atau starting five dari salah satu regu yang bertanding atau bermain. Sedangkan pemain yang berada diluar lapangan tetapi siap untuk bermain disebut pemain pengganti atau cadangan. Dalam permainan bola basket hanya terdiri dari lima orang yang berada di dalam lapangan. Posisi pada setiap pemain juga berbeda dan memiliki tugas yang berbeda yaitu sebagai berikut:

1. Posisi pertama *Point guard* atau *playmaker* (PG)

Pemain ini bertugas sebagai pengatur tempo permainan pada saat melakukan serangan kearah lawan dalam suatu tim. Pemain ini harus memiliki kemampuan olah bola terbaik, dalam melakukan *passing* ataupun *dribble*. Pemain ini juga harus memiliki pemikiran yang cepat karena dalam mengatur serangan dia harus terlebih dahulu mengatur agar dapat menjalankan pola permainan dengan baik dan dapat menghasilkan point. Pemain ini juga harus memiliki kekuatan fisik yang baik mulai dari kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan dan *fleksibilitas*.

2. Posisi kedua *shooting guard* (SG)

Pemain ini memiliki kemampuan olah bola yang baik, khususnya dalam tembakan. Tugas utamanya melakukan *shooting* dari arean 3 poin. Pemain ini memiliki tingkat akurasi yang paling baik diantara pemain yang lainnya. Pemain ini di tuntut untuk memiliki kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan juga daya tahan yang baik.

3. Posisi ketiga *small forward* (SF)

Pemain dalam posisi ini adalah pemain yang serba bisa. Mampu melakukan tembakan dengan baik, ataupun mengandalkan kecepatan untuk melakukan *drive* kedalam pertahanan lawan. Pemain ini memerlukan kekuatan, kelincahan, kecepatan, *fleksibilitas*, daya ledak, dan daya tahan.

4. Posisi keempat *power forward* (PF)

Salah satu dari dua pemain yang posisinya berada di daerah *post* (area dekat ring). Menggunakan kekuatan untuk menguasai daerah *post*, selain itu tugasnya juga melakukan *rebound*, *screen* serta *finishing* dari dekat ring. Pemain ini memerlukan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan.

5. Posisi kelima *center* (C)

Merupakan pemain terkuat dan mempunyai postur paling besar dari yang lain. Dengan postur paling besar, seorang *center* memiliki kemampuan *rebound* terbaik. Tubuh yang besar juga membantu seorang *point guard* untuk melakukan *screen* guna melewati penjagaan pemain. Pemain ini sangat menguasai daerah *post* sama dengan pemain keempat. Kekuatan, daya ledak, daya tahan, dan kecepatan sangat diperlukan pemain ini.

H. Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Bola Basket

Kebugaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan berarti. Dalam dunia atlet peningkatan daya tahan sangatlah penting, karena merupakan salah satu unsur pokok dari kondisi fisik atlet sebelum menerima dan melaksanakan program latihan, keterampilan, dan teknik. Untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang maksimal seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga sama, setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik guna mencapai hasil dan prestasi yang optimal, begitu juga dalam bola basket. Fisik merupakan faktor yang menjadi penentuan dalam sebuah tim yang sedang menjalani pertandingan selain faktor teknik, strategi dan mental.

Menurut *Jurnal of Human Kinetics volume 31/2012, 99-106, The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability And*

Vertical Jump Performance In Professional Basketball Players, 2012. Bola basket termasuk olahraga anaerobik yang berbasis aerobik. Lapangan yang digunakan dalam bola basket relatif kecil namun memerlukan banyak gerak yang berulang-ulang dengan cepat sehingga intensitas yang digunakan adalah tinggi. Gerakan yang membutuhkan intensitas tinggi dalam bola basket seperti melompat (untuk menembak, melakukan blok, melalkan *lay-up*, dan *melakukan rebound bola*), mengubah arah, berlari cepat dan gerak intensitas rendah seperti berjalan, berhenti, jogging. Pentingnya daya tahan aerobik bagi pemain untuk mempertahankan level intensitas tinggi selama bertanding saat bertahan dan menyerang.

Kunci kemenangan dari permainan bola basket adalah dapat berlari lebih cepat dari lawan, mempunyai ketahanan dari kontak fisik lawan, melompat lebih tinggi dari lawan dan melakukan pengulangan gerakan tanpa mengalami kelelahan berarti. Sehingga dari kedua sistem energi anaerobik dan aerobik diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, untuk itu pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang kompleks. Unsur lain yang tak kalah penting adalah fleksibilitas, fleksibilitas mengacu pada organ instrinsik tubuh yang mampu menentukan ruang gerak sendi dengan resiko cedera rendah. Dengan tingkat flesibilitas yang tinggi diharapkan resiko cedera pada atlet akan menurun. Berikut penjelasan dari aspek komponen fisik yang harus dimiliki pemain bola basket:

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban (Sukadiyanto, 2011:94). Dalam bola basket banyak terjadi kontak fisik, maka setiap atlet bola basket harus memiliki kemampuan untuk melakukan serangan dan bertahan.

2. Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011:116) “Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang merangsang dalam waktu secepat (singkat) mungkin”. Dilihat dari ukuran lapangan dan ritme permainan bola basket, kecepatan menjadi aspek kunci untuk memenangkan pertandingan.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot mengubah arah gerak dalam merespon rangsangan tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bola basket pada saat menerobos (*drive*) memerlukan kelincahan yang baik tanpa kehilangan keseimbangan agar dapat mencetak *point*.

4. Daya ledak

Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal (Dwikusworo, 2009). Dalam artian daya ledak terjadi dengan kekuatan sebesar mungkin dalam waktu singkat. Daya ledak dalam bola basket identik dengan kemampuan melompat yang diperlukan pada saat melakukan blok, shooting, dan juga *rebound* bola.

5. Daya Tahan

Menurut Sukadiyanto (2011:60), pengertian daya tahan adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Waktu tertentu menyesuaikan berapa lama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan gerakan dengan optimal.

6. Fleksibilitas

Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk memanjang dan memendek (elastis) dengan ruang gerak sendi yang luas. Semakin tinggi tingkat fleksibilitas maka otot juga akan semakin kuat dan resiko akan semakin berkurang.

I. Covid-19

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Guan W J (2020) berpendapat bahwa covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama SARS-CO-2, atau seringkali disebut Virus Corona. Setidaknya terdapat dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*.

Hingga saat ini kenapa banyak yang tertular oleh virus covid-19 karena pertama, covid-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum memiliki kekebalan tubuh terhadap virus SARS,. Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini seluruh dunia sedang berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

Menurut *World Health Organization (WHO, 2019)* virus corona adalah virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernapasan timur tengah (MERS) dan sindrom pernafasan akut parah (SARS), virus ini berasal dari kota Wuhan negara China yang akhirnya menyebar ke negara lain salah satunya Indonesia. Virus ini sangat berpengaruh di setiap negara di dunia, terutama terhadap sektor vital di dunia. Wabah *coronavirus* telah menghancurkan jadwal olahraga dan mempengaruhi beberapa acara terbesar tahun 2020. Berbagai olahraga harus menunda demi mencegah penyebaran virus. Dampak pandemik virus corona terhadap dunia olahraga yaitu banyak event olahraga yang harus tertunda.

Hiroshi N., Alfonso J., & Ranjit S. (2020) mengemukakan bahwa Olimpiade Musim Panas 2020, secara resmi dikenal dengan *Games of the XXXII Olympiade* merupakan ajang olahraga Internasional akan datang yang semula dijadwalkan untuk diselenggarakan di Tokyo, Jepang, pada tanggal 24 Juli-9 Agustus 2020. Pada bulan Maret 2020, Komite Olimpiade Internasional (IOC) memutuskan untuk menunda olimpiade selama setahun karena pandemi covid.

Pembatasan jarak sosial yang diterapkan oleh pemerintah diseluruh dunia, membuat kemampuan atlet untuk mempersiapkan dan latihan terhambat untuk Olimpiade. Namun walaupun dimasa seperti ini, ada beberapa pedoman kesehatan masyarakat untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik, guna memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan fisik. Ada alasan kuat untuk melakukan aktivitas fisik dirumah agar tetap sehat dan menjaga sistem kekebalan tubuh sehingga berfungsi dalam keadaan lingkungan genting saat ini. Contoh latihan yang bisa dilakukan di rumah, seperti mengangkat dan membawa barang, *sit-up*, dan *push-up*. Guo Y (2014) merekomendasikan

bahwa latihan tradisional seperti yoga harus dipertimbangkan, karna latihan ini tidak memerlukan peralatan, sedikit ruang, dan bisa dipraktikan kapan saja. Penggunaan smarthphone pada saat berolahraga, sebagai penunjang kegiatan olahraga di rumah sehingga dapat mendorong dan memberikan aktivitas fisik melalui internet. Hal ini dapat untuk mempertahankan fungsi fisik dan kesehatan mental selama periode pandemi Covid 19 ini.

Melalui permainan bola basket dilatih untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan secara tepat dan cepat. Disamping itu juga membuat kesegaran jasmani siswa menjadi meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa permainan bola basket memacu siswa untuk bergerak dengan teratur, semua otot bergerak, organ-organ tubuh bekerja dengan baik, persendian tidak kaku, pembuangan CO₂ dan pemakai O₂ menjadi lancar. Dengan demikian maka permainan bola basket termasuk cabang olahraga yang mampu membentuk ataupun meningkatkan kebugaran jasmani.

J. Bola Basket di Lampung Utara

Lampung Utara merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Lampung. Dalam perkembangan di olahraga, Lampung Utara merupakan daerah yang sedang berkembang dalam menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas.

Namun dalam sejarah perkembangannya sejak tahun 90-an dalam olahraga bola basket PERBASI Lampung Utara sudah terbentuk namun belum aktif. Kemudian pada tahun 2004 PERBASI Lampung Utara mulai berjalan untuk mempersiapkan atletnya mengikuti Porprov ke- V tahun 2005 di Kota Metro, Lampung dan dalam keikutsertaan dalam cabang olahraga bola basket, 2 atlet asal Lampung Utara di panggil untuk mengikuti seleksi oleh Perbasi pusat untuk mengikuti seleksi persiapan Porwil. Kemudian pada Porprov ke –VI tahun 2009 Perbasi Lampung Utara tidak mrngikutsertakan cabang olahraga bola basket.

Masuk padah gelaran Porprov ke- VII tahun 2013 di Kalianda, Lampung Selatan. Lampung Utara kembali ikut serta dalam cabang bola basket, tim bola basket Lampung Utara putra dalam kejuaraan tersebut hanya mampu di babak

Semi Final, 1 di panggil kembali untuk mengikuti seleksi Porwil. Berlanjut pada gelaran Porprov k-VIII di tahun 2017, yaitu Porprov bertepatan di Bandar Lampung, atle Lampung Utara hanya mampu di penyisihan grup, namun 2 atlet di panggil untuk mengikuti seleksi Porwil.

Sejak tahun 2021 lalu, Perbasi Lampung Utara yang di ketuai oleh Bapak Evan dan tim-nya sedang memepersiapkan atlet-atlet bola basket putra untuk menghadapi Porprov IX tahun 2022 bulan November, setelah sempat tertunda penyelenggaraan Porprov ke- IX tahun 2021, kegiatan perlombaan tersebut akan di gelar pada tahun 2022. Lampung Utara sedang mempersiapkan para atletnya untuk mengikuti ajang bergengsi yang di tunggu atlet-atlet di Provinsi Lampung. Berikut tabel keikut sertaan Lampung Utara dalam cabang olahraga bola basket di Porprov Lampung:

Tabel 2. Data Prestasi Poprov Perbasi Lampung Utara

Putra/Putri	Tahun				
	2005	2009	2013	2017	2022
Putra	Penyisihan	Tidak Ikut	Semifinal	Penyisihan	Persiapan
Putri	Tidak Ikut	Tidak Ikut	Tidak Ikut	Tidak Ikut	Tidak Ikut
Sleksi Porwil	2 Orang	-	1 Orang	Orang	-

K. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Husin Mubarak, Setya Rahayu, Taufiq Hidayah (2015)” Analisis Profile

Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain futsal Anker FC. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan analisis deskriptif persentase. Metode suvey tes, yaitu alat tes pengukuran kebugaran jasmani usia 16-19 tahun dengan panduan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil persentase tes kebugaran jasmani keseluruhan anggota Anker FC usia 16-19 tahun, 53,3% kategori kurang, 40% kategori sedang dan 6,7% dalam kategori baik. Kesimpulan hasil penelitian adalah tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Anker fc

usia 16-19 tahun termasuk dalam kategori kurang dan Analisis hasil tes yaitu kemampuan lari 60 meter rata-rata 9,7320 kategori “sedang”. Hasil tes pull up 60 detik rata-rata 7,4667 kategori “kurang”. Hasil tes sit up 60 detik rata-rata 29,6667 kategori “baik”. Hasil tes vertikal jump rata-rata 58,3334 kategori “sedang”. Hasil tes lari 1200 meter rata-rata 5,8880 kategori “kurang”

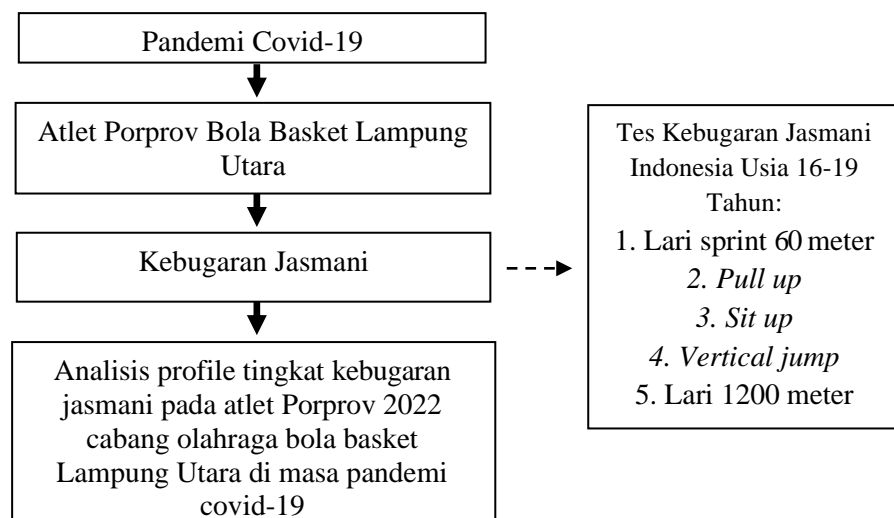
2. Ilmul Ma'arif, Rahayu Prasetyo (2021) “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tes menggunakan Teskebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian pada perhitungan IMT masuk kategori Normal dengan presentase (55%), Tes Sit Up 60 detik dalam kategori sedang (45 %). sit and reach diketahui dalam kategori sedang (50%). Hasil perhitungan modifikasi pull up diketahui dalam kategori sedang (50%). MFT diketahui dalam kategori sedang (55%). Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori sedang.
3. Dwi Yuda Setia, M.E Winarno (2021) “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani tim bola basket Universitas Negeri Malang. Metode penelitian ini adalah metode survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet tim bola basket Universitas Negeri Malang secara keseluruhan yaitu pada kategori sedang memperoleh persentase sebesar 56,7%, kategori kurang memperoleh persentase sebesar 36,7%, kategori baik memperoleh persentase sebesar 3,3% dan kategori kurang sekali memperoleh persentase sebesar 3,3%. Simpulan hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani tim bola basket putra Universitas Negeri Malang untuk aspek kecepatan termasuk dalam kategori sedang sedangkan tim putri termasuk kategori baik, kekuatan otot lengan termasuk kategori kurang sekali sedangkan tim putri termasuk kategori kurang, kekuatan otot perut tim putra dan tim putri termasuk kategori baik, daya ledak otot tim putra dan

tim putri termasuk dalam kategori sedang, daya tahan jantung tim putra termasuk kategori sedang sedangkan tim putri termasuk kategori kurang.

L. Kerangka Berfikir

Pandemi virus covid-19 yang telah melanda seluruh dunia termasuk Indonesia memiliki dampak pada semua bidang tidak terkecuali bidang olahraga. Dibidang olahraga COVID-19 mengakibatkan banyak *event* olahraga yang harus di tunda bahkan ditiadakan sementara dengan alasan keselamatan dan kesehatan.

Kemudian dimasa pandemi seperti ini atlet tidak dapat melakukan kegiatan latihan secara maksimal dan teratur dikarenakan atlet harus tetap di rumah, hal tersebut membuat belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet terutama di cabang olahraga basket Lampung Utara. Kebugara jasmani sangat diperlukan oleh setiap atlet guna memperoleh ketangkasan, dan juga melaksanakan program fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sehingga, COVID-19 yang berpengaruh pada kebugaran jasmani para atlet akan berdampak hasil mereka pada saat berlatih.



Gambar 9. Kerangka Berfikir

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah salah satu cara yang dilakukan seseorang untuk menjawab suatu masalah atau keingintahuan seseorang atau menjelaskan sebuah fenomena yang terjadi. Menurut Sugiyono (2014:6), Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

Dalam penelitian ini, metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian survey dan wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan, tetapi peneliti langsung mengambil data dari sumber data. Penelitian ini di maksud untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di atlet yang menjadi objek penelitian berdasarkan tingkat kebugaran jasmani atlet dimasa pandemi covid-19.

B. Populai dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:135) menyatakan populasi adalah wilayah generasionalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini menggunakan atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan hal yang diperlukan peneliti untuk mendapatkan data dari sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 112), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk

penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Arikunto (2010 :112) bahwa apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan cara total sampling yaitu mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Arikunto, 2010 : 112). Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian populasi dimana penentuan sampel yang diambil yakni atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara, usia atlet berkisar antara 16-19 tahun sebanyak 15 orang putra.

C. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan ”Gedung Olahraga Sukung, Kotabumi,Lampung Utara.

2. Waktu

- a. Tanggal : 20 Maret 2022
- b. Waktu : 08:00 – 11:00 WIB.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu, Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara. Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari lima jenis tes, yaitu: (1) Lari 60 meter, (b) Tes gantung siku (*pull up*), (c) Baring duduk (*sit up*), (d) Loncat tegak (*vertical jump*), (e) lari jarak 1200 meter. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan kedalam T score kemudian dijumlahkan.

E. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi,

1993:3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes. Menurut Burhan Buggin (2006:36), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Variabel tunggal dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari lima jenis tes, yaitu: (1) Lari 60 meter, (b) Tes gantung siku (*pull up*), (c) Baring duduk (*sit up*), (d) Loncat tegak (*vertical jump*), (e) lari jarak 1200 meter.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah memberikan pengertian secara spesifik terhadap konstruk atau variabel yang digunakan dalam peneliti untuk mengukur dan memanipulasinya. Definisi variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam jangka waktu relatif lama, dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran Jasmani atlet Porprov bola basket Lampung Utara diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kegiatan tes kebugaran dilakukan 1 kali.

2. Covid-19

Menurut *World Health Organization (WHO, 2019)* virus corona adalah virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernapasan timur tengah (MERS) dan sindrom pernafasan akut parah (SARS), virus ini berasal dari kota Wuhan negara China yang akhirnya menyebar kenegara lain salah satunya Indonesia. Virus ini sangat berpengaruh disetiap negara didunia, terutama terhadap sektor vital di dunia. Memaksa setiap orang harus diam dirumah, mematuhi anjuran yang dikeluarkan oleh pemerintah. Kebijakan tersebut membuat kebugaran jasmani setiap orang menurun dan kurang. Kemudian wabah *coronavirus* telah menghancurkan jadwal olahraga dan mempengaruhi beberapa acara terbesar tahun 2020. Berbagai olahraga harus menunda demi mencegah penyebaran virus.

G. Tehnik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang di ambil dari tes dan pengukuran menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), berupa observasi, karena pengamatan terpusat pada sebuah perilaku atau keadaan fisik seseorang. Sehingga alur pengumpulan data telah disusun secara rapi dan terstruktur. Pengumpulan data dibantu dengan instrument-instrumen penelitian beserta norma-norma penelitian, berdasar pada instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun dengan nilai reliabilitas untuk putra 0,720 dan nilai validitas untuk putra 0,960.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat untuk mengumpulkan data tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan mengambil contoh instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 6). Hasil dari setiap butir yang telah di capai peserta merupakan hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukur yang digunakan untuk masing-masing butir tes yang berbeda, meliputi satuan, waktu, ulang gerak, ukuran tinggi. Untuk mendapat hasil akhir, maka perlu di ganti dalam satuan sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri)
Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:59)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Tabel 4. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra usia 16-19 tahun)
 Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019: 55-59)

Nilai	Lari 60 meter	Pull Up	Sit up 60 detik	Vertical Jump	Lari 1200 meter
5	s.d – 7,2	19 keatas	41 keatas	73 keatas	s.d – 3,14
4	7,3 – 8,3	14 - 18	30 – 40	60 – 72	3,15 - 4,25
3	8,4 – 9,6	09 - 13	21 – 29	50 – 59	4,26 – 5,12
2	9,7 – 11,0	05 - 08	10 – 20	39 – 49	5,13 – 6,33
1	11,1 - dst	00 - 04	0 – 9	38 dst	6,34 dst.

Rangkaian tes tersebut meliputi:

1. Lari sprint (60 meter)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat:

1. Peluit
2. Garis start finish
3. Lintasan lurus
4. *stopwatch*

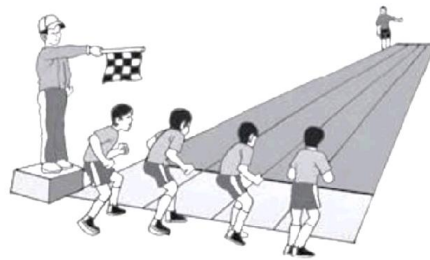
c. Pelaksanaan

Sikap awalan peserta tes menggunakan *start* jongkok dibelakang garis start.

1. Aba-aba “Bersedia”, peserta diperkenankan pada posisi siap dengan start jongkok di lintasan masing-masing.

2. Aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap mengangkat pantat dengan satu kaki didepan sebagai tumpuan dan satu kaki dibelakang sebagai penyeimbang.

3. Aba-aba “Ya”, peserta mulai lari secepat mungkin menuju garis finish.



Gambar 10. Bentuk TKJI Lari cepat
Sumber: temukanpengertian.com

d. Pengambilan waktu

Pengambilan hasil waktu yang ditempuh dilakukan oleh para juri yang telah disiapkan didekat garis *finish*.

e. Penilaian

Hasil data yang dicatat adalah catatan waktu peserta lari *sprint*.

f. Norma Penilaian Tes Lari cepa

Tabel 5. Norma Tes Lari Cepat 60 m
Sumber : Sepdanius, Rifki, Komaini (2019: 55-56)

Nilai	Usia 16-19 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd – 7,2 detik	Sd – 8,4 detik
4	7,3 – 8,3 detik	8,5 – 9,8 detik
3	8,4 – 9,6 detik	9,9 – 11,4 detik
2	9,7 – 11,0 detik	11,5 – 13,4 detik
1	11,1 – dst	13,5 – dst

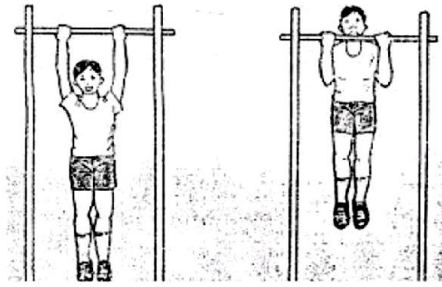
2. Gantung Angkat Tubuh atau *Pull up*

a. Tujuan :

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu dan otot lengan

b. Perlengkapan:

1. Palang gantung
2. *Stopwatch*
3. Alat tulis



Gambar 10. Bentuk TKJI Gantung Angkat Tubuh
Sumber: temukanpengertian.com

c. Pelaksanaan:

Peserta tes berdiri di bawah palang gantung. Kedua tangan memegang berpegangan pada palang. Arah genggaman tangan menghadap kedalam atau menghadap ke wajah

d. Gerakan

Peserta tes melakukan gerakan tes dari sikap awalan tubuh siap di bawah palang gantung dan kedua telapak tangan menggenggam palang selebar bahu dengan posisi lengan dan siku lurus. Peserta Putra mulai mengangkat tubuhnya keatas dengan siku agak ditekuk hingga dagu melewati palang kemudian turun kembali seperti sikap awalan selama 60 detik. Sedangkan peserta putri mengangkat tubuhnya keatas dengan siku agak ditekuk hingga dagu melewati palang lalu bertahan pada posisi seperti itu.

e. Mencatat hasil

Pada peserta putra gerakan yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan dengan sempurna, mulai dari awalan hingga akhiran. Peserta yang tidak mampu tesangkat tubuh, walaupun telah berusaha akan tetap diberi nilai 0 (nol). Sedangkan pada peserta putri waktu terhitung (*stopwatch* mulai berjalan) ketika dagu sudah terangkat melewati palang. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri dihitung waktunya.

f. Norma Penilaian Tes Gantung angkat tubuh (*pull-up*)

Untuk kelompok umur 16-19 tahun, melakukan gerakan *pull up* atau gantung angkat tubuh. Penilaian putra dihitung frekuensinya (60 detik), sedangkan yang putri dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut

Table 6. Norma Tes Gantung Angkat Tubuh atau *Pull up*
 Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:56-57)

Nilai	Usia 16/19 tahun	
	Putra	Putri
5	19 keatas	40 detik ke atas
4	14 – 18	20 – 39 detik
3	09 – 13	08 – 19 detik
2	05 – 08	02 – 07 detik
1	00 – 04	00 – 03 detik

3. Baring duduk atau *sit up* (60 detik)

a. Tujuan

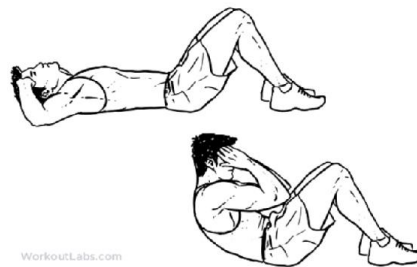
Tes ini bertujuan untuk mengukur ketahanan dan kekuatan otot perut.

b. Perlengkapan

1. Permukaan datar/ lapang
2. Stopwatch
3. Alat tulis

c. Pelaksanaan

Peserta berbaring terlentang di permukaan yang datar, lalu kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° . Kedua tangan diletakkan disamping telinga. Pasangan peserta bertugas menekan atau memegangkaki peserta yang sedang tes agar tidak terangkat.



Gambar 12. Bentuk TKJI Baring Duduk
Sumber: temukan pengertian.com

d. Gerakan

Saat aba-aba “Ya” peserta mullai mengayunkan tubuhnya, dari sikap awalan hingga kedua siku yang tertekuk menyentuh kedua paha, dan kembali lagi pada posisi awalan. Gerakan tersebut dihitung 1 (satu). Kemudia berulang- ulang hingga waktu 60 detik.

e. Mencatat hasil

Hasil yang dihitung dan dicatatat yaitu jumlah gerakan yang dilakukan peserta selama waktu yang ditentukan (60 detik).

f. Norma penilaian baring duduk (*sit up*)

Kriteria penilaian baring duduk selama 60 detik ialah :

Tabel 7. Norma Tes Baring duduk atau *sit-up* 60 detik
Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:57)

Nilai	Usia 16/19 tahun	
	Putra	Putri
5	41 kali ke atas	29 kali ke atas
4	30 – 40 kali	20 – 28 kali
3	21 –29 kali	10 – 19 kali
2	10 – 20 kali	03 – 09 kali
1	00 –09 kali	00– 02 kali

4. Loncat tegak atau *Vertical jump*

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak kaki dan tungkai.

b. Perlengkapan

1.Papan berskala cm, ukuran 30cm x 150cm, berwarna gelap, dan dipasang di dinding. Jarak antara lantai dengan papan bagian bawah yang bertuliskan angka 0(nol) berjarak 150cm

2.Serbuk kapur

3.Penghapus papan

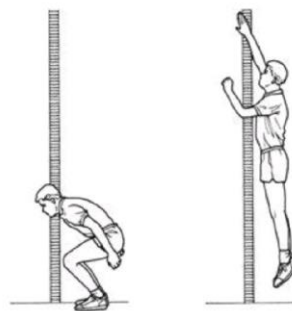
4.Alat tulis

c. Pelaksanaan:

Pada ujung jari peserta diolesi terlebih dahulu dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari-jari kaki rapat, papan skala berada di samping kanan atau kiri peserta. Kemudian lengan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas.

d. Gerakan:

Peserta melakukan awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Lalu peserta loncat setinggi mungkin sambil menyentuhkan ujung jari pada papan sehingga menghasilkan bekas dari serbuk kapur yang menempel di jari peserta. Peserta berhak melakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 13. Bentuk TKJI Loncat Tegak

Sumber: temuikanpengertian.com

e. Mencatat hasil:

Hasil kedua raihan lompatan peserta dicatat, dan yang terjauh dikurangi raihan tegak.

f. Norma Penilaian Loncat Tegak (*vertical jump*)

Tabel 8. Norma Tes Loncat Tegak atau *Vertical jump*
 Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:58)

Nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
	Putra	Putri
5	73 cm ke atas	50 cm ke atas
4	60 – 72 cm	39 – 49 cm
3	50 – 59 cm	31 – 38 cm
2	39 – 49 cm	23 – 30 cm
1	Di bawah 39 cm	Di bawah 23 cm

5. Lari jarak menengah (1200 meter)

a. Tujuan

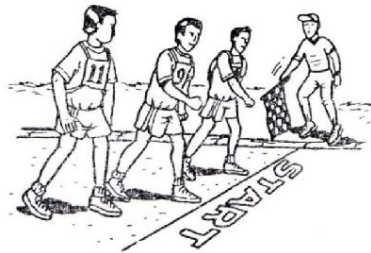
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan daya tahan pesertates.

b. Perlengkapan

1. Peluit
2. Garis start finish
3. *Stopwatch*
4. Alat tulis

c. Pelaksanaan

Sikap awalan peserta tes menggunakan *start* berdiri di belakang garis *start*.



Gambar 14. Bentuk TKJI Lari Jarak 1200 m
 Sumber: temukanpengertian.com

d. Gerakan

1. Aba-aba “Siap”, peserta diperkenankan pada posisi siap dengan *start* onggok di lintasan masing-masing
2. Aba-aba “Ya”, peserta mulai lari secepat mungkin menuju garis *finish*

e. Pengambilan waktu

Pengambilan hasil waktu yang ditempuh dilakukan oleh para juri yang telah disiapkan didekat garis *finish*.

f. Penilaian

Hasil data yang dicatat adalah catatan waktu peserta lari *sprint*.

g. Norma Penilaian Tes Lari jarak Menengah/Sedang

Tabel 3 Norma Tes Lari Menengah 1200 m
Sumber: Sumber: Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:58-59)

Nilai	Usia 16/19 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 3'14"	Sd 3'52"
4	3'15" – 4'25"	3'53" – 4'56"
3	4'26" – 5'12"	4'57" – 5'58"
2	5'13" – 6'33"	5'59" – 7'23"
1	Dibawah 6'33"	Dibawah 7'23"

6. Wawancara

Sugiyono (2018:137-138) wawancara adalah suatu percakapan antara dua orang atau lebih dan langsung antar narasumber dan pewawancara. Wawancara digunakan sebagai teknok pengumpulandata apabila ingin melakukan studi pendahuluan agar menemukan permasalahan dan juga menjadi hal penguat juga dalam hasil akhir narasumber.

Berikut wawancara terhadap narasumber, yang di gunakan dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana kesehatan anda selama wabah *Covid-19*?

- b. Apakah tidak ada kekhawatiran jika anda terinfeksi *Covid-19*?
- c. Apakah selama *Covid-19* menyerang anda pernah sakit?
- d. Selama pandemi *Covid-19* untuk menjaga kebugaran jasmani apa yang anda lakukan?
- e. Apakah perlu menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi?
- f. Apakah anda rutin mengonsumsi vitamin atau makanan yang membantu untuk menjaga kebugaran jasmani anda selama pandemi?
- g. Apakah anda merasakan penurunan ataukah kenaikan kebugaran jasmani selama pandemi?
- h. Selama pandemi, apakah intensitas latihan anda di tingkatkan?
- i. Apa anda merasakan perubahan pola hidup keseharian anda selama pandemi?
- j. Apa anda merokok, minum-minuman beralkohol, sering begadang atau melakukan hal yang merugikan bagi tubuh anda ?

H. Tehnik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket Lampung Utara, dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Porprov bola basket Lampung Utara.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100\%}{n}$$

Keterangan:

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : Angka persentasi

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil TKJI Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara berdasarkan pelaksanaan penelitian tanggal 20 Maret 2022, tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara usia 16-19 tahun, diketahui profile tingkat kebugaran jasmani dari 15 orang yang termaksud dalam kategori kurang sebanyak 20% atau 3 orang dan yang termaksud dalam kategori sedang sebanyak 80% atau 12 orang saja. Sehingga dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung Utara, memiliki hasil “sedang” dengan hasil rata-rata tes para atlet 14,73.

B. Saran

Pada dasarnya hal yang mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani seperti makan, istirahat dan olahraga merupakan hal yang harus dilakukan secara teratur dan terpantau, karna semua itu merupakan upaya untuk memelihara kebugaran jasmani. Sehubungan dengan penelitian yang telah penulis lakukan maka penulis menyampaikan saran-saran diantaranya, sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti lain

Dari hasil penelitian belum diteliti lebih lanjut mengapa tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara sebagian besar sedang, sehingga perlu diteliti oleh peneliti lanjutan, apakah ada faktor lainnya yang berpengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket putra Lampung Utara.

2. Bagi Pembaca

Diharapkan pembaca dapat memahami tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemi Covid-19 . Dan dapat digunakan oleh pihak KONI Kabupaten Lampung Utara ataupun pihak lainnya sebagai pedoman dan bahan referensi guna melaksanakan penelitian Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bola Basket Putra Lampung

Utara di Masa Pandemi Covid-19.

3. Bagi KONI dan Perbasi Lampung Utara

Diharapkan menjadi menjadi arsip dan mengembangkan pengetahuan dalam membantuk dan mengembangkan tingkat kebugaran jasmani guna mempersiapkan kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket Lampung Utara dan seluruh atlet Lampung Utara

4. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memberikan sumbangan pengetahuan dalam menganalisa mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet.

5. Bagi Atlet

Sebagai pengetahuan atlet tentang kebugaran jasmani mereka, dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki agar termotifasi untuk meningkatkan kembali.

6. Bagi Pelatih

Menjadi pedoman , pengetahuan dan evaluasi pelatih dalam hal meningkatkan dan mempersiapkan kebugaran jasmani atlet Porprov bola basket dan semua atlet Lampung Utara.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwadi. 2010. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Ariesbowo, Fekum. 2008. *Menjadi Pemain Basket Hebat*. Be Champion, Jakarta.
- Ahmadi. Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia, Solo.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aryanto, B. 2012. Karakteristik Pemain Bolabasket. *Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan)*. 1:78-84.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. 2017. Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*. 6: 7–13.
- Board, F. C. 2021. *Official Basketball Rules 2020*. FIBA, Mies, Switzerland.
- Burhan Bungin. 2006. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo, Jakarta.
- Depdiknas. 2002. *Pendekatan Konteksual (Contextual Teaching and Learning)*. Depdiknas, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offse, Yogyakarta.
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Endang Sepdanius, S.Si., M.Pd., Rifki Sazel, Komani Anton. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Printing, Kota Depok.
- Hall, Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. *Jurnal Paedagogia*. 11: 74-89.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.

- Khoeron, N. 2017. *Buku Pintar Basket*. Depdiknas, Jakarta.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Muthohir, T. C. 2001. *Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Indonesia Suatu Intropeksi. Media Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan*. Kemenegpora, Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira, Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.
- PERBASI. 2010. *Sejarah Bola Basket Indonesia*. PERBASI, Jakarta.
- Ruslin Lutan. 2001. *Asa- Asa Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Jakarta.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung, Bandung.
- Sugiyono 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta, Bandung.