

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET PUTRA**



**OLEH:**

**AGUS DARMAWAN**

**NIM. 2010122210048**

**DR. EKA PURNAMA INDAH, S.PD., M.PD.**

**NIP. 198305272006042001**

**AKHMAD AMIRUDIN, S.PD., M.PD.**

**NIP. 199202112024211001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**

**2024**


**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA  
SMA NEGERI 2 MARTAPURA**

Oleh :


Agus Darmawan  
NIM 2010122210048

Pembimbing Utama




Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198305272006042001

Pembimbing Pendamping



Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199202112024211001

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,


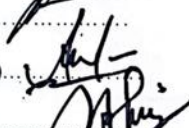



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197807312002121001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 18 April 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Ketua).....
2. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP. 196309251988031002

## PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA

Agus Darmawan<sup>1</sup>, Eka Purnama Indah<sup>2</sup>, Akhmad Amirudin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani, Universitas  
Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

e-mail: [2010122210048@mhs.ulm.ac.id](mailto:2010122210048@mhs.ulm.ac.id), [eka.indah@ulm.ac.id](mailto:eka.indah@ulm.ac.id),  
[akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:akhmad.amirudin@ulm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian metode survei dengan data tes dan pengukuran melalui instrumen penelitian tes fisik, seperti daya tahan otot lengan dan bahu melalui tes *push up*, kecepatan melalui tes *sprint* 30 meter, daya ledak melalui tes *vertical jump test*, kelincahan melalui tes *Illinois Agility Running*, dan daya tahan kardiorespirasi melalui tes *multistage fitness test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Martapura berjumlah 22 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria kehadiran dan sering mengikuti kompetisi. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kondisi fisik meliputi daya tahan otot lengan dan bahu dengan skor rata-rata 31,25 kategori kurang, kecepatan dengan skor rata-rata 4,63 kategori kurang, daya ledak dengan skor rata-rata 45 kategori sedang, kelincahan dengan skor rata-rata 17,23 kategori sedang dan daya tahan kardiorespiratory dengan skor rata-rata 36,38 kategori kurang. Perlu dilakukan Upaya peningkatan kondisi fisik pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri 2 Martapura.

**Kata kunci:** profil, kondisi fisik, ekstrakurikuler bolabasket

### Abstract

*This study aims to determine the profile of the physical condition of men's extracurricular basketball players at SMA Negeri 2 Martapura. This research was conducted using a quantitative type of research with a quantitative descriptive approach. The method used in research is survey methods with test and measurement data through physical test research instruments, such as arm and shoulder muscle endurance through the push up test, speed through the 30 meter sprint test, explosive power through the vertical jump test, agility through the Illinois Agility test Running, and cardiorespiratory endurance through a multistage fitness test. The population in this study was all male players who took part in extracurricular basketball at SMA Negeri 2 Martapura totaling 22 people and the sample in this study was 12 people taken using purposive sampling techniques. With the criteria of attendance and frequent participation in competitions. The data analysis used is quantitative descriptive analysis. The results of the study concluded that physical condition included arm and shoulder muscle endurance with an average score of 31.25 in the poor category, speed with an average score of 4.63 in the poor category, explosive power with an average score of 45 in the moderate category, agility with a score of an average of 17.23 in the moderate category and cardiorespiratory endurance with an average score of 36.38 in the poor category. Efforts need to be made to improve the physical condition of extracurricular male basketball players at SMA Negeri 2 Martapura.*

**Keywords :** profile, physical condition, basketball extracurriculans