

**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI  
KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG  
BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET  
(Studi Analisis Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



**DISUSUN OLEH :  
RANY KRISJAYANTI  
1801946**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Rany Krisjayanti menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Analisis Kondisi Fisik Posisi Pemain Tim Porda Putri Kota Bandung Dan Tim Porda Putri Kabupaten Bandung Barat Cabang Olahraga Bola Basket**” adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 15 Maret 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rany Krisjayanti', with the name 'Rany' written in a smaller font below the main signature.

Rany Krisjayanti

**LEMBARAN PENGESAHAN**

RANY KRISJAYANTI

1801946

**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI  
KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG  
BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing 1



**Dr. Alen Rismayadi, M.Pd**  
**NIP. 197612282008121002**

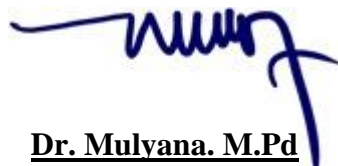
Pembimbing 2



**Sagitarius, M.Pd**  
**NIP.196911132001121001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



**Dr. Mulyana, M.Pd**  
**NIP. 1967108041998021001**

**ABSTRAK**  
**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI**  
**KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG BARAT**  
**CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kondisi fisik antara atlet tim porda kota bandung dan tim porda kabupaten bandung barat. Populasi pada penelitian ini adalah atlet tim porda kota bandung dan atlet tim porda kabupaten bandung barat yang masing masing berjumlah 15 orang jadi total populasi berjumlah 30. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan 5 instrumen yang bisa digunakan dalam tes keterampilan kondisi fisik bola basket yaitu tes *sprint* 20 meter (kecepatan), tes *illinois agility test* (kelincahan), *vertical jump test* (daya ledak otot tungkai), *wall shit test* (daya tahan otot tungkai), *bleep test* (daya tahan kecepatan). Nilai signifikansi tim sebesar  $0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan antara kondisi fisik atlet kota bandung dengan atlet kabupaten bandung barat. Yang pertama untuk perbandingan nilai posisi point guard senilai  $0.42 > 0.05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan antara point guard atlet BK PORDA putri kota bandung dan atlet BK PORDA putri kabupaten bandung barat. Yang kedua untuk perbandingan nilai posisi shooting guard senilai  $0.04 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan antara shooting guard atlet BK PORDA putri kota bandung dan atlet BK PORDA putri kabupaten bandung barat. Yang ketiga untuk perbandingan nilai posisi small forward senilai  $0.04 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan antara small forward atlet BK PORDA putri kota bandung dan atlet BK PORDA putri kabupaten bandung barat. Yang keempat untuk perbandingan nilai posisi power forward senilai  $0.22 > 0.05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan antara power forward atlet BK PORDA putri kota bandung dan atlet BK PORDA putri kabupaten bandung barat. Yang kelima untuk perbandingan nilai posisi center senilai  $0.04 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan antara center atlet BK PORDA putri kota bandung dan atlet BK PORDA putri kabupaten bandung barat.

Kata kunci : Bola Basket, Kondisi Fisik, Posisi Pemain

\*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018

Rany Krisjayanti, 2022

**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION POSITIONS OF KOTA BANDUNG PORDA'S WOMENS BASKETBALL TEAM AND KABUPATEN BANDUNG BARAT PORDA'S WOMENS BASKETBALL TEAM**

This study aims to determine whether there are differences in physical conditions between the athletes of kota bandung porda's women's basketball team and kabupaten bandung barat porda's women's basketball team. The population in this study were athletes from kota bandung porda's womens basketball team and kabupaten bandung barat porda's women's basketball team, each of which amounted to 15 people, so the total population was 30. The sampling technique used a saturated sampling technique. This study used 5 instruments to test the physical condition of basketball, namely the 20 meter sprint test (speed), the Illinois agility test (agility), the vertical jump test (leg muscle explosive power), the wall sit test (leg muscle endurance), bleep test (speed endurance). The significance value is  $0.00 < 0.05$ , which means that there is a difference between the physical condition of the athletes in kota bandung porda's women's basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team. The first is for the comparison of the point guard position values of  $0.42 > 0.05$ , which means there is no difference between the point guards athletes of kota bandung porda's womens basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team. The second is to compare the shooting guard position values of  $0.04 < 0.05$ , which means that there is a difference between the shooting guard athletes of kota bandung porda's womens basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team. The third is for the comparison of the small forward position value of  $0.04 < 0.05$ , which means that there is a difference between the small forward of kota bandung porda's womens basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team. The fourth is for the comparison of the power forward position value of  $0.22 > 0.05$ , which means that there is no difference between the power forward athletes of kota bandung porda's women's basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team. The fifth is for the comparison of the center position value of  $0.04 < 0.05$ , which means that there is a difference between the center athletes of kota bandung porda's womens basketball team and kabupaten bandung barat porda's womens basketball team.

Keywords: Basketball, Physical Condition, Player Position

\*) Students of Coaching Education Department, faculty of sports, Indonesia Education University 2018

Rany Krisjayanti, 2022

**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI  
KABUPATEN BANDUNG BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
ABSTRAK .....	xi
ABSTRACT .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penulisan .....	3
1.4 Manfaat Penulisan .....	3
1.5 Batasan Penelitian .....	3
1.6 Struktur organisasi skripsi .....	4
BAB II .....	6
TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Bola Basket .....	6
2.2 Posisi Pemain Bola Basket .....	8
2.2.1 Point Guard .....	9
2.2.2 Shooting Guard .....	10

2.2.3 Small Forward .....	10
2.2.4 Power Forward .....	10
2.2.5 Center .....	11
2.3 Kondisi Fisik Dalam Bola Basket .....	12
2.3.1 Speed, Agility, Quickness .....	13
2.3.2 Strength .....	17
2.3.3 Endurance .....	18
2.4 Hipotesis .....	19
2.5 Penelitian terdahulu .....	19
<b>BAB III .....</b>	<b>21</b>
<b>METODOLOGI .....</b>	<b>21</b>
3.1 Metode Penelitian .....	21
3.2 Populasi dan Sampel .....	21
3.3 Instrumen .....	22
3.3.1 Tes Sprint 20 meter (Kecepatan) .....	23
3.3.2 Illinois Agility Test (Kelincahan) .....	23
3.3.2 Vertical Jump Test (Daya Ledak Otot Tungkai) .....	24
3.3.3. Wall Sit Test (Daya Tahan Otot Tungkai) .....	25
3.3.4 Bleep Test (Daya Tahan Kecepatan) .....	25
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
3.5 Prosedur Penelitian .....	27
3.6 Analisa Data .....	27
3.6.1 Uji Statistik Deskriptif .....	29
3.6.2 Uji Normalitas .....	29
3.6.3 Uji Linearitas .....	29

3.6.4 Uji Paired Sample T-Test .....	30
<b>BAB IV .....</b>	<b>31</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 Deskripsi Data .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1.1 Uji Normalitas Data Posisi Pemain Berdasarkan Kajian Kondisi Fisik .....</b>	<b>32</b>
<b>4.1.2 Uji Linearitas Data Pemain Berdasarkan Kajian Kondisi Fisik Atlet Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Barat .....</b>	<b>32</b>
<b>4.1.3 Uji Paired Sample T- test Perposisi Atlet BK PORDA Putri Kota Bandung dan Kabupaten Bandung Barat .....</b>	<b>34</b>
<b>4.1.4 Uji Paired Sample T- test Tim Antara Atlet BK PORDA Putri Kota Bandung dan Kabupaten Bandung Barat .....</b>	<b>35</b>
<b>4.2 Pembahasan .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>43</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1 Simpulan .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2 Implikasi .....</b>	<b>43</b>
<b>5.3 Rekomendasi .....</b>	<b>44</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>
<b>Lampiran 1 : Surat Keterangan Pengesahan Judul.....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>Lampiran 3 : Surat Balasan Dari Koni Kota Bandung Dan Kab.Bandung Barat ...</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran 4 : Data Hasil Test .....</b>	<b>58</b>
<b>Lampiran 5 : Absen kehadiran semple .....</b>	<b>67</b>
<b>Lampiran 6 : Dokumentasi kegiatan .....</b>	<b>69</b>
<b>Lampiran 7 : Data Statistik Permainan PORDA 2022 .....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran 8 : Data hasil Penelitian .....</b>	<b>73</b>

Rany Krisjayanti, 2022

*ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



<b>Lampiran 9 : F tabel .....</b>	<b>74</b>
<b>Lampiran 10 : T tabel .....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran 11 : Output SPSS .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku :

- Bompa, T. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. In *Hispano Europea* (Vol. 1, Issue).
- harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (pipih latifah (Ed.); first). PT Remaja Rosdakarya Offset. <https://doi.org/RR.OK0091-01-2018>
- International Basketball Federation, F. (2020). *Official Basketball. October*.
- jay Dawes, M. R. (2012). *Developing Agility And Quickness*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*.
- Wissel, H. (2012). *Steps to success Basketball*.

### Sumber Jurnal :

- Darma, B. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DI MEDIA PASIR DAN AIR*. 3, 93–102.
- Erle, T. M., Barth, N., Kälke, F., Duttler, G., Lange, H., Petko, A., & Topolinski, S. (2017). Are target-shooters more aggressive than the general population? *Aggressive Behavior*, 43(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/ab.21657>
- Fanani, M., Nugraha, A., Rismayanthi, C., Pendidikan, J., & Uny, R. F. I. K. (2017). PROFIL DAYA TAHAN AEROBIK POSISI GUARD , FORWARD ,. *MEDIKORA*, XVI, 45–55.
- Fitriasmara, D. (2015). *ANALISIS KEUNGGULAN TIM PUTRA BOLA BASKET SIDOARJO PADA PORPROV JAWA TIMUR 2015 ( Berdasarkan Analisis Statistik Pertandingan ) ANALISIS KEUNGGULAN TIM PUTRA BOLA BASKET SIDOARJO PADA PORPROV JAWA TIMUR 2015 Dhimas Fitriasmara JAWA TIMUR 2015 ( Berdasarka. 2015*.
- Ivanović, J., Kukić, F., Greco, G., Koropanovski, N., Jakovljević, S., & Dopsaj, M. (2022). Specific Physical Ability Prediction in Youth Basketball Players According to Playing Position. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020977>
- Kartiko, D. C., Rachman, A., Tuasikal, S., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., & Timur, J. (2020). *THE INFLUENCES OF FOOT RUN , BRAKE RUNS , HOP SCOTCH* ,. 19(2), 120–131.

Rany Krisjayanti, 2022

*ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Marinković, D., & Pavlović, S. (2013). The differences in aerobic capacity of basketball players in different playing positions. *Facta Universitatis - Series: Physical Education and Sport*, 11(1), 73–80.
- Moradi, J. (2020). *Benefits of a Guided Preperformance Routine on Learning the Basketball Free Throw*. <https://doi.org/10.1177/0031512519870648>
- Ni Putu Trisna Damayanti, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, I Wayan Sugirita, I. M. M. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari Pada Pemain Basket Sma. *Original Article*, 9(1), 6–12.
- E Navarro Valdivielso, D. M., M García Manso, D. J., & Ma BRITO OJEDA, D. E. (2001). Jornadas-82-87. *XV Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica*.
- Itsaini, F. M. (2021). *Mengenal Lapangan Bola Basket Lengkap dengan Ukurannya*. Detikedu. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5568147/mengenal-lapangan-bola-basket-lengkap-dengan-ukurannya#:~:text=Ukuran jaraknya menurut versi FIBA,sama yaitu 3%2C05 meter>.
- Pojkic, H., Separovic, V., Muratovic, M., & Uzicanfile:///C:/Users/user/Downloads/Articlephysiologybasket.pdfin, E. (2014). Morphological Differences of Elite Bosnian Basketball Players According to Team Position Diferencias Morfológicas de los Jugadores de Baloncesto Bosnios de Elite según sus Posiciones de Equipo. *Int. J. Morphol*, 32(2), 690–694.
- Prihanto, K. (2016). *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA KLUB BOLA BASKET SMA TRIMURTI SURABAYA*. 06(2), 465–472.
- Rangel, W., Ugrinowitsch, C., & Lamas, L. (2019). *Basketball players ' versatility : Assessing the diversity of tactical roles*. 14(4), 552–561. <https://doi.org/10.1177/1747954119859683>
- Rismayadi, A. (2021). *Alen Rismayadi, 2021 ANALISIS POSISI PEMAIN BERDASARKAN KAJIAN ANTROPOMETRIK, FISIK, DAN TEKNIK TERHADAP PERFORMA BERMAIN BOLABASKET Universitas Pendidikan Indonesia l repository.upi.edu l perpustakaan.upi.edu*. 2019, 49–67.
- Sallet, P., Perrier, D., Ferret, J. M., Vitelli, V., & Baverel, G. (2005). Physiological differences in professional basketball players as a function of playing position and level of play. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 291–294.
- Schallmo, M. S., Singh, S. K., Freshman, R., Barth, K., Mai, H., & Hsu, W. (2017). Performance-based Outcomes among American Professional Athletes Following Microfracture of the Knee: A Cross-sport Analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7\_suppl6), 2325967117S0023.

Rany Krisjayanti, 2022

**ANALISIS KONDISI FISIK POSISI PEMAIN TIM PORDA PUTRI KOTA BANDUNG DAN TIM PORDA PUTRI KABUPATEN BANDUNG BARAT CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

<https://doi.org/10.1177/2325967117s00236>

Sidhu, R., Chhikara, A., & Sharma, D. D. P. (2014). Common Sports Injuries amongst the Elite Women Basketball Players of India. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 1(4), 12–14. <https://doi.org/10.9790/6737-0141214>

**Sumber lain :**

Atmoko, ervan yudhi tri. (2021). Mengenal Pemain Berposisi Point Guard dalam Bola Basket. *Kompas.Com26*.  
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/17/23000068/mengenal-pemain-berposisi-point-guard-dalam-bola-basket>

Atmoko, ervan yudhi tri. (2022). 5 Posisi Pemain Bola Basket dan Tugasnya. *Kompas.Com26*.  
<http://indeks.kompas.com/profile/1990/Ervan.Yudhi.Tri.Atmoko>

Datra. (2021). *Ukuran Standar Lapangan Basket*. Building the Future.  
<https://www.datra.id/id/blog/ukuran-standar-lapangan-basket/>

*Tinggi Ring Bola Basket Yang Benar Standar Internasional FIBA*. (n.d.).  
<https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/10/tinggi-ring-bola-basket.html>