

IMPLEMENTASI PROGRAM FISIK BOLA BASKET PUTRI UNIVERSITAS CIPUTRA SURABAYA

Sisilia Septianda Putri¹, Tuter Jatmiko²

D-IV Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia^{1 2}

Sisiliaseptianda.19017@mhs.unesa.ac.id, tuturjatmiko@unesa.ac.id

ABSTRAK

Bola basket adalah olahraga prestasi yang harus ditunjang fisik, taktik, teknik. Untuk meraih prestasi kemampun fisik, teknik dan mental. Meningkatkan potensi seseorang dan mencapai tingkat kemampuan biomotor tertinggi, bakat fisik yang telah diperoleh melalui hasil latihan sebelumnya cukup tidak stabil yang bervariasi dan menurun dari waktu ke waktu di bawah pengaruh banyak faktor lain, latihan wajib dilakukan secara konsisten, tanpa istirahat, dan beban yang tepat sesuai dengan program pelatihan dan dalam program kebugaran jangka pendek, menengah, dan panjang, semua aktivitas fisik harus direncanakan dan terstruktur. Sehingga biomotor fisik yang paling berperan penting adalah komponen daya tahan khususnya anaerobik, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui program latihan fisik bola basket putri Universitas Ciputra dan mengetahui hasil program latihan fisik bola basket putri Universitas Ciputra. Metode penelitian tersebut adalah Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan survei terhadap pelaksanaan latihan fisik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan MFT untuk daya tahan, *Illinois agility test* untuk kelincahan, *20 M Sprint* untuk kecepatan dan *Medicine Ball Throw* untuk daya ledak otot lengan. Hasil pengamatan program latihan fisik yaitu; latihan daya tahan (*High Intensity Interval Training*), latihan beban, dan anatomi adaptasi dengan *Body Weight*. Subjek penelitian ini atlet bola basket putri Universitas Ciputra Surabaya yang berjumlah 7 atlet. Kesimpulan yang diperoleh program latihan fisik tim bola basket putri Universitas Ciputra mengacu pada biomotor fisik dominan pada cabang olahraga bola basket yaitu daya tahan anaerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan implementasi program latihan fisik bola basket putri Universitas Ciputra Surabaya meningkatkan hasil tes parameter fisik meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot lengan.

Kata Kunci : Program Latihan Fisik, Implementasi Program Latihan Fisik, Biomotor Fisik, Bola Basket

ABSTRACT

*Basketball is an achievement sport that must be supported by physical, tactical, technical. To achieve physical, technical and mental abilities. To increase one's potential and achieve the highest possible level of biomotor ability, the physical talent that has been obtained through previous training results is quite labile which varies and decreases over time because it is influenced by many other factors, training must be carried out consistently, without rest, and with the right load according to the training program and in short, medium and long-term fitness programs, all physical activities must be planned and structured. So that the physical biomotors that play the most role are the components of endurance, especially anaerobic, speed, strength, agility, balance, coordination and flexibility. The purpose of this study was to determine the Ciputra University women's basketball physical training program and to determine the results of the Ciputra University women's basketball physical training program. Research method This research method uses a quantitative descriptive method, with a survey of physical exercise implementation. Data collection instruments used MFT for endurance, *Illinois agility test* for agility, *20 M Sprint* for speed and *Medicine Ball Throw* for arm muscle explosiveness. The results of observations of physical exercise programs, namely; endurance training (*High Intensity Interval Training*), weight training, and anatomical adaptation with *Body**

Weight. The subjects of this study were female basketball athletes at Ciputra University Surabaya, totaling 7 athletes. The conclusion obtained by the Ciputra University women's basketball team's physical training program refers to the dominant physical biomotor in basketball, namely anaerobic endurance, speed, agility, arm muscle explosiveness and the application of the Ciputra University Surabaya women's basketball physical training program improves the results of physical parameter tests including endurance, speed, agility and arm muscle explosiveness.

KEYWORD : Physical Training Program, Physical Training Program Implementation, Physical Biomotor, Basketball.

1. PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu permainan bola utama yang mendapatkan popularitas dan berkembang pesat; telah dibuktikan bahwa pemain dari segala usia dan jenis kelamin senang memainkan aktivitas ini. Mereka memperoleh banyak manfaat dari kegiatan olahraga bola basket yang menitikberatkan pada kerjasama tim, terutama dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik (Nugraha & Pratama, 2019). Atlet harus beregenerasi jika ingin berkompetisi di level tinggi karena penuaan merupakan faktor seberapa baik performa atlet dalam olahraga. Selain itu, terdapat turnamen-turnamen dalam olahraga bola basket itu sendiri yang menggunakan batasan usia untuk memisahkan para pesaing ke dalam level-level untuk tujuan regenerasi. Bagi atlet, memiliki kesehatan fisik dan mental yang luar biasa sangat penting untuk mencapai performa puncak, yang mereka anggap sebagai perwujudan aktualisasi diri. Karena unsur teknis dan mental saling bergantung, kesuksesan dalam pencapaian dapat dicapai dengan menggabungkan keduanya. Unsur dasar kondisi fisik jika dilihat dari pengertian otot, menurut (Pascal & Amra, 2022), antara lain: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan (agility, balance, and coordinion).

Menurut (Mustoip, 2018) menyatakan implementasi suatu strategi atau program adalah serangkaian pilihan yang kurang lebih terkait (termasuk keputusan untuk bertindak. Implementasi program fisik adalah melaksanakan program latihan fisik yang telah direncanakan dan diamati setiap aktivitas latihan yang dilakukan sesuai dengan program fisik yang dibuat oleh pelatih fisik untuk dijadikan bahan evaluasi. Sedangkan program latihan fisik dengan aktivitas latihan di lapangan ada yang repetisi, set maupun waktu penghitungannya ada yang tetap sesuai program ada juga yang ditambahkan. Implementasi tidak hanya mengamati setiap aktivitas latihan, tetapi juga mengamati program latihan fisik pelatih. Program pelatih ini jika di lakukan oleh atlet apakah sesuai apa tidak latihanya tidak hanya dari set, repetisi maupun penghitungan waktunya. (Pascal & Amra, 2022) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Program latihan adalah sekumpulan latihan yang dilakukan secara teratur dalam pola atau sistem tertentu, mulai dari yang mudah sampai yang sulit, dasar sampai kompleks. dengan sendirinya tidak segar. Membuat program pelatihan yang efektif dapat membantu pelatih lebih memahami bagaimana pelatih membuat program dan konsep, kebutuhan, pengurangan, peningkatan, dan performa atlet yang diperlukan untuk memenuhi tujuan pelatihan utama (Page et al., 2021).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian tersebut adalah Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan survei terhadap pelaksanaan latihan fisik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan *MFT* untuk daya tahan, *Illinois agility test* untuk kelincahan, *20 M Sprint* untuk kecepatan dan *Medicine Ball Throw* untuk daya ledak otot lengan. Hasil pengamatan program latihan fisik yaitu; latihan daya tahan (*High Intensity Interval Training*), latihan beban, dan anatomi adaptasi dengan *Body Weight*

3. HASIL

Tabel 1 . Pengamatan Implementasi Latihan Anatomi Adaptasi

LATIHAN	ANATOMI ADAPTASI																	
Minggu Ke	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
Hari Ke	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Terlaksana	✓	✓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabel diatas adalah hasil pengamatan implementasi latihan adaptasi anatomi. Sesuai dengan program latihan. Dalam seminggu di dilaksanakan 1X di hari selasa dan jumat (hari ke 2 dan 4). Latihan anatomi adaptasi terlaksanakan di minggu ke 1 Anatomi adaptasi adalah latihan tanpa beban

Tabel 2. Pengamatan Implementasi Latihan Daya Tahan

LATIHAN	SPRINT RELEASE																	
Minggu Ke	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
Hari Ke	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Terlaksana	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tabel diatas adalah hasil pengamatan implementasi latihan daya tahan sesuai dengan pogram latihan. Dalam seminggu dilaksanakan 2x di hari senin dan rabu (hari ke 1 dan 3). Latihan daya tahan *sprint release* dilaksanakan di minggu ke 2 sampai minggu ke 9.

Tabel 3. Pengamatan Implementasi Latihan Beban

LATIHAN	LATIHAN BEBAN																	
Minggu Ke	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
Hari Ke	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Terlaksana	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tabel diatas adalah hasil pengamatan implementasi latihan beban, terlaksana sesuai dengan program latihan. Dalam seminggu dilaksanakan 2x di hari selasa dan jumat (hari ke 2 dan 4) setelah menjalani latihan anatomi adaptasi. Latihan beban dilaksanakana di minggu ke 2 sampai ke 9.

Tabel 4. Hasil Tes Parameter

NAMA	MFT		Selisih	ILLINOIS		Selisih	20 M SPRINT		Selisih	MED BALL THROW		Selisih
	Pre	Post		Pre	Post		Pre	Post		Pre	Post	
PKL	40,5	45,9	5,4	18,37	17,67	0,7	3,6	3,36	0,24	4,3	4,6	0,3
DBR	35,3	43	7,7	18,75	17,15	1,6	3,78	3,47	0,31	4,5	4,5	0
ERK	43,9	48,4	4,5	17,55	17,2	0,35	3,78	3,69	0,09	4,6	4,8	0,2
TSY	47,4	50,3	2,9	17,62	17,35	0,27	3,63	3,39	0,24	4,1	4,3	0,2
CYN	42,4	45,2	2,8	17,33	17,21	0,12	3,48	3,31	0,17	3,7	4,2	0,5
VAN	41,4	44,5	3,1	17,89	17,2	0,69	3,6	3,58	0,02	5,4	5,6	0,2
LDR	44,5	47,4	2,9	17,56	17,1	0,46	3,45	3,36	0,09	4,5	5,2	0,7
TOTAL	295,4	324,7	29,3	125,07	120,88	4,19	25,32	24,16	1,16	31,1	33,2	2,1
RATA-RATA	42,2	46,38571	4,185714	17,86714	17,26857	0,598571	3,617143	3,451429	0,165714	4,442857	4,742857	0,3

Tabel diatas merupakan hasil dari test beban awal *pre test* dan *post test* bola basket Universitas Ciputra Surabaya. Dalam bola basket daya tahan anaerobik dan aerobik. Tes daya tahan yang di gunakan dalam bola basket adalah tes *MFT*. *MFT* hasil *pre test* tertinggi 47.4 dan *pre test* terendah 35.3 rata- rata *pre test* 42.2. *MFT* hasil *post test* tertinggi 50.3 dan *post test* terendah 43 rata rata *post test* 46.38571. *MFT*

selisih tertinggi 7.7 dan selisih terendah 2.8 rata-rata 4.185714. *MFT* semakin naik levelnya semakin meningkat.

Hasil *Illinois agility test pre test* tertinggi 17.33 *pre test* terendah 18.75 rata-rata 17.867. Hasil *Illinois agility test post test* tertinggi 17.10 dan *post test* terendah 20.31 rata-rata 17.268. *Illinois agility test* selisih tertinggi 0.7 dan selisih terendah 1.6 rata-rata 0.598. *Illinois agility test* semakin cepat semakin bagus. *20 m sprint* hasil *pre test* tertinggi 3.45 dan *pre test* terendah 3.69 rata-rata 3.617. *20 m sprint* hasil *post test* tertinggi 3.31 dan *post test* terendah 3.69 rata-rata 3.451. *20m sprint* selisih tertinggi 0.31 dan selisih terendah 0.02 rata-rata 0.165. *20m sprint* menggunakan limit waktu. Lari nya semakin cepat hasilnya semakin bagus. *Med Ball Throw* hasil *pre test* tertinggi 5.4 dan *pre test* terendah 3.7 rata-rata 4.3875. *Med Ball Throw* hasil *post test* tertinggi 5.6 dan *post test* terendah 4.2 rata-rata 4.7265. *Med Ball Throw* selisih tertinggi 0.9 dan selisih terendah 0 rata-rata 0.375. *Med Ball Throw* lemparannya semakin jauh hasilnya semakin bagus. Pada bagian Hasil dan pembahasan membahas tentang hasil penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif.

4. PEMBAHASAN

A. Bola Basket

Bola basket adalah olahraga di mana dua tim, masing-masing dengan empat pemain, mengoper bola bolak-balik untuk memindahkannya ke tengah lapangan. (Satwiko et al., 2020). Bola basket adalah olahraga beregu yang memiliki unsur olahraga anaerobik dengan basis aerobik (Malik & Rubiana, 2019)) dan menuntut gerakan yang intens seperti berlari, berhenti, dan bergerak sesuai dengan keadaan permainan (Malik & Rubiana, 2019).

B. Kebutuhan Fisik Bola Basket

Dalam bola basket kebutuhan fisiknya adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kecepatan.

1. Daya Tahan

Dalam bola basket melatih daya tahan menggunakan metode *High Intensity Interval Training*. Karena menggunakan strategi latihan ini dapat meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet, terutama kapasitas daya tahan intensitas tinggi. Dalam hal olahraga berbasis kinerja fisik, daya tahan seperti ini sangat penting. Latihan ini sangat penting dalam cabang olahraga basket harus memperhatikan intensitas sebagai cara untuk meraih kondisi fisik yang diinginkan selama proses latihan. Sebelum melakukan *High Intensity Interval Training*, *Maximum Aerobik Speed (MAS)* atau *VCr (Velocity Cruciate)* kunci utama dalam menentukan intensitas latihan. *MAS/VCr* adalah kecepatan aerobik maksimal (*MAS*) adalah kecepatan lari terendah penyerapan oksigen maksimum (*VO2MAX*), biasanya disebut sebagai kecepatan pada *VO2MAX* dengan satuan m/second.

High Intensity Interval Training adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang di atas ambang laktat dengan kecepatan dan daya ledak pada intensitas yang berkisar antara 85% sampai 130% dari (*MAS/VCr*), dengan periode istirahat atau aktivitas yang sangat sedikit di antara. Dalam bola basket, lari bolak-balik intermiten telah terbukti memiliki hubungan dengan level pemain bola basket yang berbeda dan kinerjanya. Lari antar-jemput ini juga memiliki hubungan dengan level pemain bola basket yang berbeda dan waktu sprint rata-rata kompetisi mereka. Atlet sama-sama memiliki masalah pada kapasitas *VO2Max*/ketahanan di atas lapangan. Untuk meningkatkan kapasitas *VO2Max*

atau daya tahan VO2Max adalah tingkat maksimum di mana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen saat berolahraga. Ini mencerminkan mekanisme pengiriman oksigen kardiorespirasi, hematologis, dan otot. Orang yang memiliki kondisi fisik yang baik memiliki nilai VO2Max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas yang lebih kuat daripada mereka yang tidak. Daya tahan VO2Max adalah kapasitas organ pernapasan manusia untuk mengambil oksigen dalam jumlah maksimum saat melakukan aktivitas fisik (Prakoso & Sugiyanto, 2017) selanjutnya (Prakoso & Sugiyanto, 2017) menyatakan "VO2 max adalah tingkat konsumsi oksigen tertinggi dan merupakan indikator pasti dari tingkat tertinggi di mana seseorang dapat menghasilkan energi ATP melalui metabolisme aerobik." Pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan untuk bekerja otot atau sekelompok otot untuk waktu yang telah ditentukan, sedangkan pengertian dari sistem otot adalah kemampuan untuk mengoperasikan organ tubuh untuk waktu yang telah ditentukan. Ada terminologi dalam sistem energi untuk daya tahan jangka panjang, menengah, dan pendek, serta daya tahan aerobik, anaerobik alaktik, dan anaerobik laktat. (Prakoso & Sugiyanto, 2017).

a. Kekuatan

Di Indonesia, perkembangan bola basket cukup pesat. Dulu, bola basket hanya dimainkan oleh sekelompok orang tertentu karena banyaknya peraturan permainan yang dianggap tidak jelas oleh kebanyakan orang. Semakin banyak orang yang mulai menggemari olahraga ini, baik di tingkat dewasa maupun anak-anak sekarang bisa belajar bola basket di berbagai tempat. Dalam kekuatan power lengan di cabang olahraga Bola basket adalah olahraga yang mengharuskan pemainnya bergerak untuk bermain; gerakan-gerakan ini termasuk lay-up, shooting, passing, dan dribbling. (Rahayu & Permana, 2022). Dribble adalah teknik bola basket, tidak ada pemain dengan bola yang bisa pindah ke lapangan jika dia tidak menggiring bola. Passing berarti mengoper bola. Shooting adalah gerakan menembak salah satu teknik utama dalam bola basket. Menurut (Astuti & Jatmiko, 2020) Kekuatan otot tungkai merupakan produk dari tingkat aktivitas individu, semakin sering mereka melatih otot kaki, semakin kuat kedua otot tersebut. Kekuatan adalah komponen fisik yang penting untuk meningkatkan kebugaran fisik karena memungkinkan atlet berlari lebih cepat dan menendang lebih jauh. Kekuatan otot kaki juga penting bagi non-atlet untuk menjaga keseimbangan dan kelancaran dalam aktivitas sehari-hari. Seseorang harus berolahraga untuk kekuatan otot tungkai karena saat melakukan aktivitas padat, seseorang harus menjaga berat badan dalam waktu lama dan menggunakan otot di kaki sebagai tumpuan. (Adityo Agustiawa, 2020) Kekuatan adalah kapasitas sistem neuromuskuler untuk mengerahkan tenaga atau kekuatan melawan resistensi dari luar.

Kekuatan otot tungkai adalah kapasitas untuk mengerahkan kekuatan terbesar dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu kualitas fisik yang harus dimiliki atlet karena memungkinkan mereka mengerahkan kekuatan secara cepat dan eksplosif (Mertayasa et al., 2016). memiliki otot kaki yang kuat sehingga pemain bola basket tidak dapat mencapai ring untuk mencetak gol.

Kelincahan

Kelincahan merupakan gerakan-gerakan dalam beraktivitas setiap hari dimana dilakukan secara bersama-sama. (Ismaryati, 2008) Kemampuan untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dikenal sebagai kelincahan.

Menurut (Sajoto, 2007), kelincahan mengacu pada kapasitas seseorang untuk beralih dengan cepat di antara posisi yang berbeda dengan tetap mempertahankan koordinasi yang baik. Ada banyak teknik yang digunakan untuk mengembangkan kelincahan. (Cabang & Bolabasket, 2016) bahwa pendekatan latihan kelincahan meliputi shuttle run, boomerang run, T-Drill, serta “beberapa jenis latihan kelincahan” antara lain “shuttle run, zig-zag run, squat thrust, sprint hambatan, dll.” Ada beberapa jenis garis, pedal belakang, tas, lompat tali, tali, tangga ketangkasan, kerucut, kotak plyometrik, papan luncur, dan tendangan samping yang dapat digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan ketangkasan mungkin melibatkan latihan kotak. Semua latihan ini tentu saja tidak dapat diselesaikan dalam satu siklus latihan. Banyak olahraga membutuhkan rutinitas khusus yang tidak sesuai dari sudut pandang metabolisme dan pengembangan keterampilan. Dapat disimpulkan dari tribun di atas bahwa menggandakan jenis latihan baris, kembali

b. Kecepatan

Menurut (Ridwanmas et al., 2019) Latihan sirkuit adalah jenis latihan yang memerlukan urutan latihan yang dilakukan secara berurutan dan dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga. Karena otot kaki sangat penting saat berlari, maka seorang pemain bola basket harus memaksimalkan kekuatan otot kakinya saat berlari ke daerah pertahanan lawan. Hasil, harus ada teknik latihan yang tepat untuk mengembangkan otot kaki dan mampu meningkatkan kecepatan saat berlari. Pemain bola basket menggiring bola. Kemampuan menggiring bola tidak terjadi ada variabel pendukung yang dapat meningkatkan bakat ini, dengan latihan menjadi salah satunya. Latihan zig-zag adalah komponen pelatihan yang diperlukan. Berlari dalam pola zigzag adalah bentuk latihan yang melibatkan putaran. Menurut (Novianti et al., 2019) Lari adalah gerakan bolak-balik yang menggerakkan tubuh secepat mungkin saat kedua kaki hadir tetapi tidak menginjak tanah atau lantai dengan kuat. jogging dalam pola zigzag membantu Anda mengembangkan teknik jogging sambil menghindari orang dan benda di sekitar. Kecepatan adalah salah satu elemen terpenting dalam permainan bola basket; kemampuan pemain untuk memperoleh keterampilan dasar akan menderita jika mereka kekurangannya. Kemampuan anaerobik meliputi kecepatan. Sehingga menurut (Jurnal Pendidikan Jasmani et al., 2018) bahwa peningkatan kapasitas anaerobik diperlukan untuk peningkatan kapasitas aerobik. Akibatnya, kecepatan perlu ditingkatkan, dan latihan tangga bor adalah salah satu cara untuk melakukannya. Latihan tangga melibatkan melompati tali berbentuk tangga yang telah diletakkan di tanah atau lantai sambil menggunakan satu atau kedua kaki. Melalui latihan tangga berbasis lantai atau tanah, di mana seorang atlet harus melompat dan dengan cepat berpindah dari kanan ke kiri, beragam pola gerakan kaki dapat dipraktikkan. Atlet sering menggunakan latihan latihan tangga untuk meningkatkan kelincahan mereka. Untuk meningkatkan kecepatan, akurasi, keseimbangan, kelincahan, dan fleksibilitas, berbagai variasi bor tangga telah dirancang.

C. Program Latihan

Menurut (Page et al., 2021) Program latihan adalah metode melakukan latihan yang telah direncanakan sebelumnya yang berkembang dari mudah ke berat, rutin, sederhana ke kompleks, sesuai dengan pola atau sistem tertentu, dan dipraktikkan secara berulang-ulang. Pelatih harus memahami konsep pembagian waktu dan program pelatihan yang rumit untuk mengoptimalkan

proses pembelajaran, meskipun gagasan itu sendiri bukanlah hal baru. Buat rencana pelatihan yang efisien sehingga pelatih mengetahui dan memahami langkah-langkah yang terlibat dalam pembuatan program, mulai dari prinsip, persyaratan, tapering, peaking, dan performa atlet untuk memenuhi tujuan pelatihan utama dan tingkat keberhasilan yang tinggi. Kebutuhan fisik cabang olahraga basket adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kecepatan. dengan yang ingin dijalani.

D. Pelaksanaan Program Latihan

Program latihan fisik bola basket putri dilaksanakan seminggu 4 kali 2 kali latihan daya tahan *endurance* dan yang 2 latihan beban. Latihan daya tahan dilaksanakan pada hari senin dan rabu, sedangkan latihan beban dilaksanakan pada hari Selasa dan jumat, selama 9 minggu latihan. Implementasi program latihan yang diamati selama latihan yang sesuai dengan rencana dalam program latihan yang dibuat. Menurut (Astuti & Jatmiko, 2020) program latihan fisik selama 6 minggu frekuensi 3x dalam seminggu selama 6 minggu dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Selama 2 bulan pelaksanaan latihan fisik efektifitas latihan dipertimbangkan dengan rasio latihan teknik yang dijalani atlet sesuai program latihan pelatih kepala. Dengan pembagian rasio latihan yang berimbang dan sesuai tahapan latihan fisik, teknik dan taktik akan dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan tentunya akan berimbas pada mental atlet.

5. SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan Tugas Akhir dengan judul Implementasi Program Fisik Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya dapat disimpulkan:

1. Program latihan fisik tim bola basket putri Universitas Ciputra mengacu pada biomotor fisik dominan pada cabang olahraga bola basket yaitu daya tahan anaerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan
2. Hasil Implementasi Program Latihan Fisik bola basket putri Universitas Ciputra meningkatkan hasil tes parameter fisik meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot lengan.

B. SARAN

1. Diperlukan pelatih fisik yang mampu merancang dan melaksanakan program latihan fisik untuk cabang olahraga bola basket sesuai tahapan periodisasi latihan fisik atlet.
2. Diperlukan tes dan pengukuran biomotor fisik secara berkala untuk mengetahui kondisi awal atlet dan merancang program latihan serta perubahan hasil latihan fisik yang telah dijalani.
3. Perlu dilaksanakan monitoring pelaksanaan latihan sebagai bahan evaluasi dari hasil implementasi program latihan yang telah dibuat dan dijalani

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran pada penelitian ini. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing tugas akhir tim bola basket putri

Universitas Ciputra atas kerjasamanya, keluarga, sahabat dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Adityo Agustiawa. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 5994(2), 17–26.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 1–6.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36165>
- Cabang, P., & Bolabasket, O. (2016). (*Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 8, No. 2 Desember 2016*). 8(2), 70–85.
- Jurnal Pendidikan Jasmani, J., dan Kesehatan, O., Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo*. 2, 63–69.
<http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
<https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24–31.
- Mustoip, S. (2018). *Implementasi Pendidikan Karakter Sofyan Mustoip Muhammad Japar Zulela Ms 2018*.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2019). Latihan Lari Zig – Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 102–107.
<https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8043>
- Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). Survei pembinaan prestasi atlet bola basket kelompok umur di bawah 16 dan 18 tahun. *Journal Sport Area*, 4 (1), 240–248.
- Page, L., Putra, R. T., & Pambudi, F. R. (2021). 1-9+Pemahaman+Pelatih+Panahan+Tentang+Periodesasi+Latihan. 1(2), 1–9.
- Pascal, M., & Amra, F. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP*. 5(8), 88–94.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Rahayu, H. U. M., & Permana, D. F. W. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan pada kemampuan power lay up. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(3), 170–178.
<https://doi.org/10.55379/sjs.v1i3.360>
- Ridwanmas, N. H., Royana, I. F., & Herlambang, T. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kecepatan, Daya Tahan Dan Kekuatan Tim Bola Basket Sma N 1 Pegandon. *Jendela Olahraga*, 4(1).
<https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.3374>
- Satwiko, H. Z., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Kumaat, N. A., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Profil daya tahan aerobik dan anaerobik atlet bolabasket. *Profil Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Bolabasket*, 8(2), 73–78. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/32585/29397>

