

ANALISIS HASIL KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI KONI SIDOARJO PADA TAHUN 2018 DAN TAHUN 2019

Maulida Ulya Wijayanti*, Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,

email : maulida.17060474178@mhs.unesa.ac.id / ocewiriawan@unesa.ac.id

ABSTRAK

Tujuannya penelitian ini yaitu ingin mengadakan penelitian dan ingin mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik atlet serta menganalisis standart pemain perposisi cabang olahraga bola basket KONI Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019. paparan rumusan masalah yaitu adakah perbedaan kondisi fisik atlet KONI Sidoarjo cabang olahraga bola basket putri tahun 2018 dan 2019, Untuk mengetahui perbedaan kondisi fisik atlet KONI Sidoarjo cabang olahraga bola basket putri tahun 2018 dan 2019 penulis memiliki proses yaitu penelitian dan olah hasil data. Dalam penelitian ini, penelitian kuantitatif akan digunakan untuk penelitian, dan metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode penelitian deskriptif. Survei pasca kejadian merupakan studi yang membandingkan dua variabel atau lebih yang terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015: 108). Dengan demikian hasil olah data yang terjadi ada peningkatan dan penurunan kualitas kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Indonesia) Sidoarjo. Dapat di simpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Nasional) Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di simpulkan dapat diberi beberapa saran sebagai berikut, Harapannya perhatian terhadap kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Indonesia) Sidoarjo agar jauh lebih bisa meningkat di dalam setiap tahunnya. Dan bisa meminimalkan terjadinya penurunan hasil di setiap tes fisiknya, sehingga mampu menunjang perolehan prestasi di ajang Porprov mendatang setelah ini.

Kata Kunci : Bola Basket, Kondisi Fisik, Tes dan Pengukuran

ABSTRACT

The purpose of this research is to conduct research and want to know the difference in the level of physical condition of athletes and analyze the standard of players perposition of basketball sports KONI Sidoarjo in 2018 and 2019. exposure to the problem formulation is whether there is a difference in the physical condition of athletes KONI Sidoarjo women's basketball sports in 2018 and 2019, To know the difference in the physical condition of athletes KONI Sidoarjo women's basketball sports in 2018 and 2019 the author has a process that is research and processing data results. In this study, quantitative research will be used for research, and the research method used by the author is descriptive research method. A post-event survey is a study comparing two or more variables that occurred before (Sriundy, 2015: 108). Thus, the results of the data that occurred there is an increase and decrease in the physical condition of athletes Koni Women Basketball (Indonesian Sports Committee) Sidoarjo. It can be concluded that there are differences in the level of physical condition of athletes KONI Women Basketball (National Sports Committee) Sidoarjo in 2018 and 2019. Based on the results of the research that has been concluded can be given some advice as follows, Hopefully attention to the physical condition of athletes Koni Women Basketball (Indonesian Sports Committee) Sidoarjo so that much more can increase in each year. And can minimize the occurrence of decreased results in each physical test, so as to support the achievement in the upcoming Porprov event after this.

Keywords : Basketball, Physical Condition, Tests and Measurements

PENDAHULUAN

Olahraga menurut ensiklopedia adalah suatu bentuk gerak tubuh yang berulang-ulang yang terencana dan terstruktur guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga disebut aktivitas fisik yang memiliki berbagai banyak manfaat tubuh manusia, misalnya untuk latihan, sarana pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, media rekreasi, sarana pembinaan kesehatan dan tidak kalah kerennya sebagai kebanggaan suatu negara dan bangsa tentunya. Pengertian olahraga menurut sudut pandang ilmu faal yaitu serangkaian gerak tubuh atau raga yang teratur dan kegiatannya dilakukan seseorang dengan terencana dan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tujuan olahraga yang sudah terencana (Palar,2015). Selain itu, ada olahraga prestasi, dimana olahraga prestasi itu merupakan olahraga aktivitas fisik yang memiliki berbagai banyak manfaat tubuh yang prospeknya untuk mencapai prestasi atau pencapaian dari cabang olahraga tersebut.

Prestasi olahraga di Indonesia saat ini mengalami penurunan yang cukup banyak di setiap cabang olahraga. Indonesia masih belum bisa memberikan hasil yang maksimal dalam tingkat nasional dari bukti data yang sudah ada. Dalam hal ini juga terdapat faktor-faktornya, bisa dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan dalam diri atlet dan juga pelatih. Sehingga dari permasalahan yang ada dapat disimpulkan bahwa setiap pelatih bisa mengevaluasi dan memperbaiki penghambatan apa saja yang ada untuk prestasi atlet nya. Dari situlah atlet memperbaiki hasil prestasi sebelumnya, semua itu dapat dilihat dari proses latihan yang mereka jalani selama latihan. hal tersebut dapat diatasi dengan adanya pembinaan usia dini, pendidikan, dan pelatihan olahraga sedini mungkin.

Menunjang prestasi olahraga di Indonesia latihan intensif diperlukan untuk atlet. Latihan sendiri merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan yang diberi oleh pelatih. Kegiatan olahraga juga sangat bermanfaat bagi setiap individu maupun kelompok beregu dalam cabang olahraga yang mereka jalani. Dan olahraga di Indonesia saat ini juga sangat berkembang di dunia. Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di berbagai kalangan, dari balita, anak-anak, remaja, bapak-bapak sampai yang tertua yaitu, cabang olahraga bola basket.

Pengertian dari olahraga bola basket itu sendiri yaitu olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Setiap masing-masing tim terdiri dari 5 orang pertim yang mana kedua tim mempunyai kesempatan menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke

dalam keranjang ring lawan, dan aturannya sebisa mungkin tetap menjaga keranjang ring masing-masing agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Permainan bola basket mempunyai standar internasional yaitu setiap babak adalah 10 menit (4x10 menit) dengan istirahat jeda waktu 10 menit perbabak dan memiliki 4 babak. Permainan bola basket Secara garis besarnya dilakukan tiga unsur teknik yang dimana menjadi di acuan pokok permainan, yaitu: Dribble bola, passing bola, serta shooting atau menembak bola ke dalam ring. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Permainan olahraga bola basket terdapat berbagai jenis permainan secara standarnya terbagi menjadi 3, yaitu: (1) 5 lawan 5, (2) 3 lawan 3, (3) 1 lawan 1 atau sering disebut *one on one*.

Mencapai penampilan atau performa dan prestasi yang maksimal dari seorang atlet bola basket, sangat memerlukan beberapa kesiapan yaitu: kesiapan fisik, kesiapan teknik, kesiapan taktik dan juga mental atau psychologist. Namun tidak bisa dipungkiri jika baik buruknya penampilan Seorang atlet saat bertanding di lapangan faktor yang sangat besar adalah mental terutama kecemasan dan ketegangan saat akan dimulainya pertandingan. Jika seorang atlet pada saat pertandingan akan dimulai apabila atlet mengalami kecemasan atau ketegangan pada tingkat tinggi akan berpengaruh pada fisiologisnya yang mana gerakan teknik-teknik dan semua yang sudah di latih selama jauh hari sebelum bertanding akan percuma dan akhirnya juga sangat berdampak pengaruh pada hasil pertandingannya. Jika kesehatan mental kacau itu juga akan berdampak pada teknik atlet. Tidak lain juga di dalam olahraga bola basket juga menggunakan daya tahan aerobik, daya tahan otot tungkai dan otot lengan, kecepatan, kelincahan. Dan semua itu sangat di butuhkan pada diri atlet bola basket.

Mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik atau untuk mengetahui seberapa keunggulan kondisi fisik seorang atlet dapat dilakukan Tes dan Pengukuran pada atlet tersebut. Tes sendiri yaitu alat atau instrument yang digunakan untuk tujuan memperoleh informasi seseorang atau sebuah objek. Hasil tes juga harus *valid* dan *reliable*, yang berarti alat ukur tersebut harus memiliki tingkat kecermatan yang di mana saat di lakukan tes berkali kali perolehan hasil tesnya tidak jauh berbeda atau bisa saja sama.

Pengukuran sendiri yaitu proses pengumpulan informasi yang di dapat, berfungsi untuk melakukan tindak lanjut hal – hal yang di butuhkan saat proses latihan dan untuk tau sejauh mana kondisi atlet – atlet itu di bimbing. Untuk kebutuhan fisik seorang atlet pun berbeda – beda

mengapa, karna kebutuhan setiap cabang olahraga pun berbeda – beda. Jadi berbeda pula di masing – masing cabang olahraga saat adanya perlakuan tes pengukuran fisik ini, termasuk pada atlet cabang olahraga bola basket ini membutuhkan tes dan pengukuran yang sesuai dengan kebutuhan atlet bola basket itu sendiri. tes pengukuran juga sarana yang sangat membantu seorang pelatih, atlet maupun orang – orang yg terjun di dalam lingkup olahraga untuk menganalisa tingkat kondisi fisik atlet. Menggunakan alat tes yang terpercaya juga mendorong adanya hasil tes yang valid. Data yang sudah tervaliditas akan bermanfaat untuk dijadikan perbandingan signifikan dari setiap atletnya.

Pada lingkup olahraga tes dan pengukuran sangat menunjang prestasi olahraga di Indonesia selain bermanfaat untuk data tim. Tes dan pengukuran juga telah sering sekali digunakan atau diterapkan di setiap lingkup olahraga khususnya di Jawa Timur dan KONI Sidoarjo. Namun masih minimnya data ilmiah yang menyangkut dengan kondisi fisik atlet, itu juga yang menjadi masalah di Jawa Timur. sehingga perubahan juga sangat perlu untuk menyelesaikan masalah tersebut. Menghasilkan data yang reliable atau validitas memang membutuhkan alat – alat tes pengukuran yang terpercaya. *Achilles Sport Science and Fitness Center* UNESA adalah laboratorium olahraga dengan fasilitas dan peralatan – peralatan tes pengukuran yang memiliki tingkat validitas yang bisa disebut sudah terpercaya.

KONI Sidoarjo merupakan Organisasi Olahraga yang sudah bekerjasama dengan *Achilles Sport Science and Fitness Center* UNESA dalam penerapan *sport science* untuk menunjang dan mempersiapkan cabang – cabang olahraga di Sidoarjo pada *event* bergengsi di Provinsi Jawa Timur yaitu POPROV Jawa Timur tahun 2021. Tes dan pengukuran menjadi patokan KONI Sidoarjo sebagai alat untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet – atlet Kabupaten Sidoarjo yang akan bersaing di ajang PORPROV JATIM 2021.

Berdasarkan dari penjelasan diatas tujuannya peneliti ingin mengadakan penelitian dan ingin mengetahui perbedaan tingkat kondisi fisik atlet serta yang didalamnya menganalisis standart pemain perposisi cabang olahraga bola basket KONI Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019. Berkenaan dengan masalah tersebut, penelitian ini merancang sebuah penelitian dengan judul “ANALISIS HASIL KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI KONI SIDOARJO PADA TAHUN 2018 DAN TAHUN 2019”.

METODE

Pada penelitian ini, menggunakan penelitian deskriptif. Survei pasca kejadian

merupakan studi yang membandingkan dua variabel atau lebih yang terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015:108). Menurut Sugiyono (2011:11) jenis penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari suatu populasi atau sampel tertentu, dan datanya dikumpulkan melalui alat bantu penelitian. Sedangkan menurut metode penelitian deskriptif Arikunto (2010:3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki kondisi, kondisi atau hal lain yang disebutkan, dan hasilnya disajikan dalam bentuk laporan penelitian. Sejalan dengan ini, Penelitian dilakukan dengan menggunakan data eksisting dengan kata lain data yang sudah ada yaitu data hasil uji kondisi fisik tahun 2018 dan 2019.

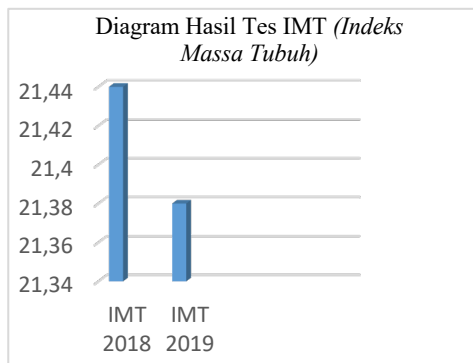
Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel atlet bola basket putri Puslatkab KONI Sidoarjo tahun 2018 dan 2019. Tempat Penelitian data di laboratorium olahraga *Achilles Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya. Data yang didapat dari tim uji fisik Laboratorium Olahraga *Achilles Sport Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya adalah dari hasil tes fisik atlet bola basket putri KONI Sidoarjo PORPROV JATIM. Waktu Penelitian Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, dimana komponen yang diukur dalam penelitian ini merupakan keseluruhan hasil uji kondisi fisik atlet bola basket putri PUSLATKAB Sidoarjo tahun 2018 dan 2019. Dalam melakukan tes kondisi fisik terdapat beberapa item tes yang diperlukan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang mendukung kebutuhan atlet. Dalam proses pengujian kondisi fisik diperlukan suatu prosedur operasi standar (SOP) yang diharapkan melalui SOP ini, penguji dan atlet dapat memperoleh hasil tes dengan cara yang benar, dan hasilnya sesuai dengan kemampuan maksimal atlet.

HASIL PENELITIAN

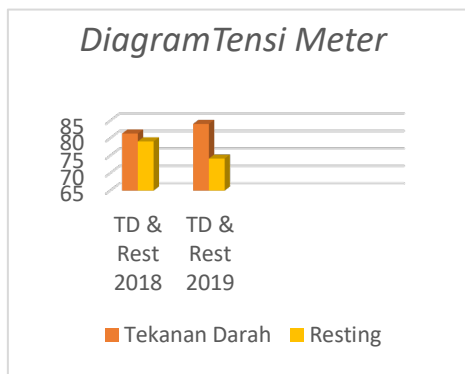
Analisis kondisi fisik pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo Tahun 2018 dan tahun 2019. Pada tahun 2018 dan tahun 2019 dilakukan uji analisis data setelah pengumpulan data. Data pengujian berupa hasil pengujian kondisi fisik pemain Bola Basket Putri Koni Sidoarjo. Berpartisipasi dalam PORPROV Jawa Timur 2019.

Grafik 1. Hasil dan tes *IMT (Indeks Massa Tubuh)*



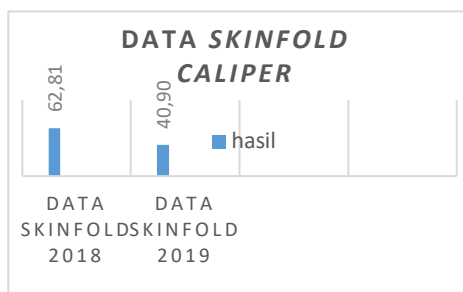
Dari data dan grafik diatas ditunjukkan bahwa IMT pada tahun 2018 lebih tinggi dari pada tahun 2019. Rata-rata IMT pada tahun 2018 ialah 21,44 dan pada tahun 2019 ialah 21,38.

Grafik 2. Hasil data tes *Tensi Meter Digital*



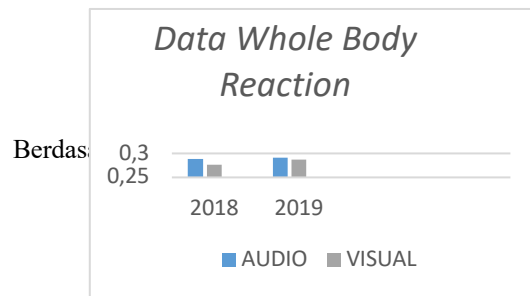
Tekanan darah dan nadi istirahat atlet, dimana pada tahun 2018 memiliki rata-rata yang lebih rendah, dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 tingkat tekanan darah,

Grafik 3. Hasil data tes *Skinfold Calliper*



Berdasarkan hasil data di atas, tingkat ketebalan lemak atlet Bola Basket Putri KONI Sidoarjo tahun 2018 dan 2019 berada di rata-rata berlebihan, namun dari data tahun 2018, tingkat ketebalan lemak mencapai 62,81. Tahun 2019 mengalami penurunan yang cukup baik disetiap individunya yang membuat rata-rata tingkat ketebalan lemak menjadi 40,90.

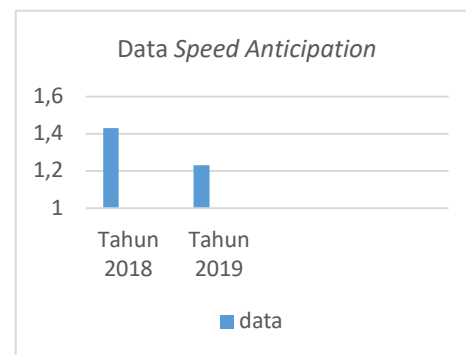
Grafik 4. *Whole Body Reaction*



rata-rata pada reaksi gerak tubuh pada tahun 2018 dan tahun 2019. Pada tahun 2018 rata-rata sensor audio menunjukkan 0,289 dan berada pada kategori baik, sedangkan pada tahun 2019 menunjukkan 0,291.

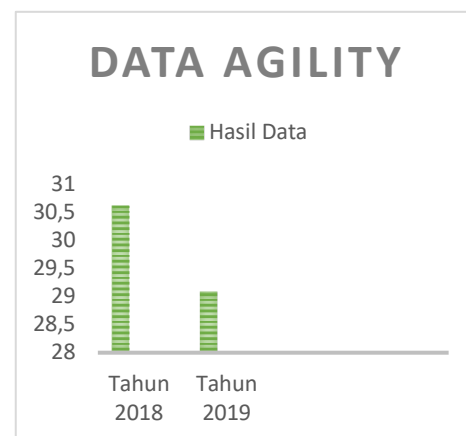
Rata-rata pada tahun 2018 berdasarkan sensor visual menunjukkan nilai 0,276, sedangkan pada tahun 2019 menunjukkan nilai 0,287

Grafik 5. Hasil data tes *Speed Anticipation*



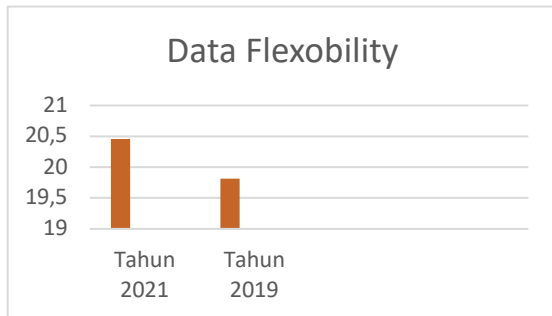
Berdasarkan grafik diatas, tingkat kecepatan antisipasi antara tahun 2018 dan tahun 2019 berada pada kategori normal dan mengalami adanya peningkat yakni 1,43 pada tahun 2018 dan 1,23 pada tahun 2019.

Grafik 6. Hasil data tes *Agility*



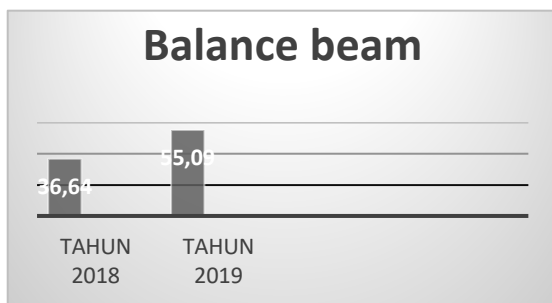
Berdasarkan data diatas, rata-rata tingkat kelincahan atlit Bola Basket Putri Koni Sidoarjo pada tahun 2018 ialah 30,63 dan pada tahun 2019 ialah 29,09 mengalami penurunan di tahun 2019.

Grafik 7. Hasil data tes *Flexibility*



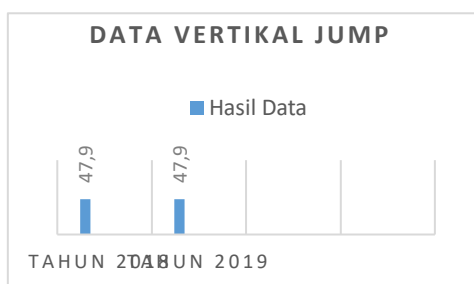
Berdasarkan data diatas menunjukkan tingkat kelentukan data Bola Basket Putri KONI Sidoarjo pada tahun 2018 memiliki rata-rata mencapai 20,96 dan pada tahun 2019 mencapai 19,81.

Grafik 8. Hasil data tes *Balance Beam*



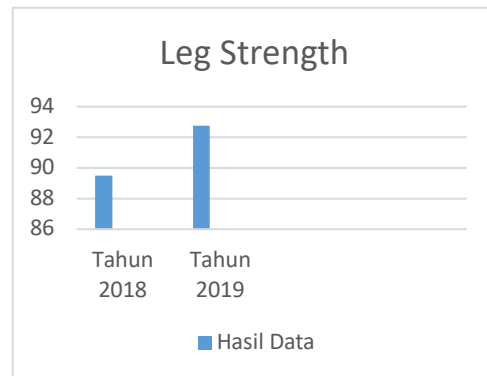
Berdasarkan data yang sudah terbaca, menunjukan bahwa rata – rata keseimbangan atlit Bola Basket Putri KONI Sidoarjo lebih baik, yang menyatakan ada peningkatan di tahun 2018 36,64 sedangkan di tahun 2019 yaitu yaitu 55,09.

Grafik 9. Hasil data tes *Vertical Jump*



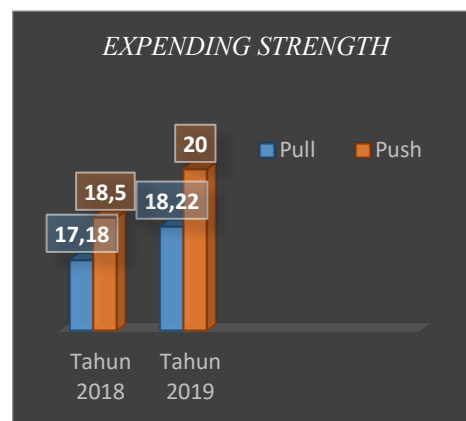
Berdasarkan datanya menunjukan bahwa rata – rata tinggi lompatan pada tahun 2018 dn tahun 2019 memiliki angka yang sama yaitu 47,90.

Grafik 10. Hasil data tes *Leg Strength*



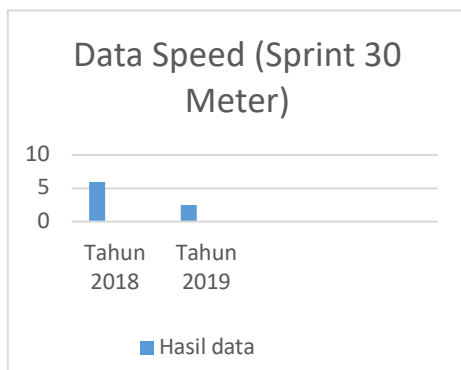
Berdasarkan hasil data diatas, menunjukan bahwa untuk tahun 2018 yaitu cuman memakai atau pun juga mengeluarkan rata -rata 89,65 . lalu untuk tahun 2019 yaitu 89,5.

Grafik 11. Hasil data tes *Expanding Strength*



Berdasarkan data diatas menunjukan peningkatan kekuatan otot dada yang dilakukan dengan mendorong alat *Expanding Dynamometer*. Pada tahun 2018, rata-rata mencapai 18,52 dan pada tahun 2019 mencapai 20. Kekuatan otot bahuat menarik pada tahun 2018 memiliki rata-rata 17,18 dan pada tahun 2019 dengan rata-rata 18,22.

Grafik 12. Hasil data tes *Speed (Sprint 30 Meter)*



Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa kecepatan atlet Bola Basket Putri KONI Sidoarjo mengalami peningkatan dengan rata-rata 5,96 pada tahun 2018 menjadi 5,23 pada tahun 2019.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Pengukuran merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menentukan komposisi tubuh ideal seorang atlet, yang dilakukan dengan cara mengukur tinggi dan berat badan (Toruan, 2017). Komposisi tubuh yang ideal antara tinggi dan berat badan, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Dilihat dari hasil data dan grafik yang sudah diolah, BMI mengalami penurunan pada tahun 2018 dan 2019. Rata-rata BMI pada tahun 2018 sebesar 20,89 dan rata-rata BMI pada tahun 2019 adalah 21,38, namun rata-rata tersebut masih pada level yang ideal. Hal ini menunjukkan bahwa pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo juga memperhatikan proporsi tubuh dengan menyeimbangkan pola makan dan program latihan olahraga yang tepat.

2. Tensi Meter Digital

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah dan denyut nadi istirahat atlet Bola Basket Putri KONI Sidoarjo pada tahun 2018 lebih tinggi dari rata-rata tahun 2019. Hal ini mungkin disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (seperti pola makan, metode istirahat, dll.). Ini akan berdampak pada tim. Tekanan darah yang cukup tinggi mempengaruhi atlet dan denyut nadi istirahat yang tinggi. Meski begitu, tekanan darah dan denyut nadi istirahat masih terus meningkat di tahun 2019 menjadi masalah yang menjadi perhatian pelatih dan tim.

3. Skinfold Caliper

Skinfold Caliper adalah media tes yang digunakan untuk mengukur ketebalan lemak tubuh. Lemak

tubuh dibedakan menjadi dua jenis, yaitu lemak subkutan atau lemak yang berada dibawah kulit dan lemak abdomen atau lemak yang berada di sekitar perut (Calara dan Adyaksa, 2014). Pada pengujian ini dilakukan beberapa pengukuran ketebalan lemak yaitu trisep, bicep, skapula dan abdomen. Data tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat ketebalan lemak rata-rata mencapai 62,81, dan pada tahun 2019 mencapai 40,90 yang merupakan kategori kurang normal atau disebut berlebih. Namun, ketebalan lemak Atlet bola Basket Putri KONI Sidoarjo sudah mengalami penurunan pada tahun 2019.

4. WBR (*Whole Body Reaction*)

Whole Body Reaction merupakan salah satu item tes yang digunakan untuk mengetahui reaksi gerakan tubuh atlet. *Item test* memiliki dua jenis pengambilan datanya, yaitu berdasarkan suara atau audio dan berdasarkan data cahaya atau visual. Ketika sinyal dari perangkat (audio atau visual) muncul, reaksi seluruh tubuh menentukan kecepatan reaksi, semakin cepat atlet bereaksi terhadap sinyal, semakin baik kecepatan reaksi atlet. Atlet Bola Basket Putri KONI Sidoarjo melakukan *Whole Body Reaction*, pada tahun 2018 rata-rata sensor audio menunjukkan 0,289 kategori baik, dan pada 2019 rata-rata sensor audio 0,291 kategori baik, adanya sedikit peningkatan. Nilai tampilan rata-rata tahun 2018 berdasarkan sensor visual sebesar 0,276, dan rata-rata tahun 2019 sebesar 0,287 yang merupakan kategori baik. Item tes visual dan item audio meningkat saat ditahun 2019.

5. *Speed Anticipation*

Speed Anticipation merupakan salah satu item tes yang digunakan untuk menentukan kecepatan yang diharapkan seorang atlet. Berbeda dengan *Whole Body Reaction* berfungsi untuk mengetahui kecepatan reaksi tubuh pada saat sinyal dan reaksi muncul, *Speed Anticipation* membantu untuk memahami kecepatan reaksi tubuh saat sinyal muncul dan waktu saat reaksi muncul. Prediksi kecepatan mengharuskan atlet untuk menghitung selisih waktu antara sinyal dan respon sinyal, sehingga menunjukkan kemampuan atlet untuk menentukan waktu penerimaan sinyal. Pada tahun 2018 dan 2019, *Speed Anticipation* rata-rata pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo yaitu 1,43 pada tahun 2018 dan pada 1,23 tahun 2019 yang menunjukkan bahwa kecepatan ekspektasi Bola Basket Putri KONI Sidoarjo berada pada kategori normal, namun mengalami penurunan ditahun 2019.

6. *Agility (Site Step)*

Agility adalah item tes yang membantu menentukan kecepatan atlet bergerak cepat dalam mengubah arah. Menurut penelitian Harsono dalam Putranto

(2005), *Agility* adalah untuk bergerak dalam ruang persendian, dalam hal ini kelenturan dipengaruhi oleh otot dan persendian. Dalam permainan Bola Basket, pemain harus gesit saat menyerang, dan kemudian dengan cepat beralih ke pertahanan dalam waktu singkat. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata tingkat ketangkasan Bola Basket Putri KONI Sidoarjo adalah 30,63 pada tahun 2018 dan menurun menjadi 29,09 pada tahun 2019.

7. *Flexibility*

Flexibility merupakan penunjang untuk mendukung item test kondisi fisik lainnya, misalnya dalam hal kelincahan, diperlukan kelenturan untuk mengurangi resiko atlet mengalami cedera saat melakukan latihan jangka pendek. Hasil rata-rata data pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo pada tahun 2018 adalah 20,46 dan mencapai 19,81 pada tahun 2019. Menurut data ini, *flexibility* pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo mengalami penurunan.

8. *Balance*

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol respon tubuh terhadap setiap perubahan posisi tubuh. Keseimbangan itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu statis (tubuh diam) dan dinamis (tubuh sedang bergerak). Dalam olahraga Bola Basket, Anda perlu menjaga keseimbangan saat menyerang, bertahan, mundur, dan keterampilan bermain lainnya. Rata-rata keseimbangan pemain Bola Basket Putri KONI Sidoarjo tahun 2018 yaitu menunjukkan nilai 36,64 tahun 2019 menunjukkan 55,09 dan hasil data menyatakan data rata – rata mengalami peningkatan di tahun 2019 yang menyatakan sangat baik.

9. *Vertikal Jump*

Strength atau kekuatan merupakan salah satu item yang berguna untuk membantu atlet menahan suatu beban (Hadjarati, 2010). Salah satu kegunaan kekuatan adalah untuk melakukan lompatan. Dalam permainan Bola Basket dibutuhkan lompatan terutama pada saat mencoba menyerang, menembak bola ke ring, atau bisa juga dilakukan suatu saat yang tiba – tiba menggunakan loncatan. Ketinggian lompatan atlet Bola Basket KONI Sidoarjo pada tahun 2018 memiliki rata-rata 47,90, untuk pada tahun 2019 47,90 yang menyatakan hasil rata – rata sama pada tahun 2018 dan juga 2019.

10. *Leg Strength*

Leg Strength merupakan media yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai, otot tungkai adalah yang merupakan salah satu penopang utama tubuh. Kekuatan otot tungkai dengan media tes Leg Strength pada tahun 2018 dengan rata-rata 89,5

masuk dalam kategori baik. Tahun 2019 sebesar 92,77 yang mengalami peningkatan dan masi dalam kategori baik.

11. *Expanding Strength*

Expanding Strength yaitu suatu item test yang mana berfungsi untuk mengukur maksimal dari otot – otot bahu. Untuk hasil rata – rata data yang sudah di rekap yaitu ada tarik dan dorong, untuk tarik di tahun 2018 ada 17,18 dan untuk hasil data dorong ada 18,5 lalu di tahun 2019 ada tarik dengan angka 18,22 dan dorong dengan angka 20. Dimana keduanya antara tarik dan dorong mengalami peningkatan di tahun 2019.

12. *Speed (Sprint 30 Meter)*

Sprint adalah metode tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan. Menurut Sajoto (1995: 9) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus pada waktu yang bersamaan dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam olahraga Bola Basket harus cepat saat hendak mengambil langkah menyerang maupun bertahan, agar hasilnya maksimal. Hasil tes mengalami penurunan rata-rata 5,96 pada tahun 2018 dan pada tahun 2019 yaitu 5,23 yang termasuk kategori cukup atau sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data tersebut, dapat di simpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlit Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Nasional) Sidoarjo dimasing – masing *item test* mengalami peningkatan dan ada juga yang mengalami penurunan ditahun 2018 ke tahun 2019. Hasil semua data sudah semaksimal mungkin dari atlet untuk menghasilkan data sebaik mungkin dan ketika menjalani kejuaraan di ajang Porprov (Pekan Olahraga Provinsi). Berdasarkan hasil Porprov (Pekan Olahraga Provinsi), atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Nasional) Sidoarjo mengalami penurunan di kejuaraan Bola Basket KONI (Komite Olahraga Nasional) dari tahun sebelumnya, yang pada tahun 2019 hanya sampai di tahap PRA-PORPROV.

Berdasarkan hasil Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) yang di peroleh menunjukkan bahwa persiapan atlet kurang matang, walaupun pada saat *test* fisik menunjukkan beberapa mengalami peningkatan namun ada juga yang mengalami penurunan. Perbedaan hasil *test* kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Nasional) Sidoarjo pada tahun 2018 dan tahun 2019 terlihat pada beberapa item test, untuk item test yang mengalami penurunan seperti Indeks masa tubuh, *Tensi meter digital*, *Speed anticipation*, *Agility (Site*

Step), Flexibility, Speed (Sprint 30 meter. Akan tetapi ada beberapa *item test* yang mengalami peningkatan dan bahkan lebih baik dari tahun 2018 seperti *Skinfold calliper, Whole Body Reaction Visual (WBR), Balance beam, Vertical jump, Leg strength, Expanding strength.* Berdasarkan peningkatan dan penurunan kualitas kondisi fisik tersebut, dapat di simpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Nasional) Sidoarjo tahun 2018 dan tahun 2019.

SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah didapat, maka penulis memberikan saran – saran sebagaimana menjadikan bahan pertimbangan dan evaluasi terhadap kondisi fisik atlet Bola Basket Putri KONI (Komite Olahraga Indonesia) Sidoarjo agar jauh lebih bisa meningkat di dalam setiap tahunnya. Dan bisa meminimalkan terjadinya penurunan hasil di setiap tes fisiknya, sehingga mampu menunjang perolehan prestasi di ajang Porprov mendatang setelah ini.

REFERENSI

- Arikunto, S dan Jabar. (2004). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara.
- Calara, S. and Adyaksa, G. (2014) ‘Perbandingan Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Dengan Pengukuran Skinfold Caliper Caliper Dan Bioelectrical Impedance Analysis (Bia)’, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Hadjarati, H. (2010). *Metodik Melatih*. Anggar. Gorontalo: FIKK UN Gorontalo.
- Putranto, E. W. (2005) *Profil Kelentukan Pada Siswa Sd Randublatung 2, Siswa Smp 1 Randublatung, Siswa Sma 1 Randublatung, Dan Tenaga Pengajar Smp 1 Randublatung di Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora tahun 2004*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Palar, C. M. (2015). *Manfaat latihan olahraga terhadap kebugaran fisik manusia*. *Jurnal e-biomedik (ebm)*, Volume 3, nomor 1, 316317. (hsanudin2018).
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang.
- Sriundy, I Made. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Bandung: Afabeta.

- Toruan, A. (2017) ‘Evaluasi Anthropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya’, pp. 1–11.