

**PERBANDINGAN KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA DI SMAN PACET  
KABUPATEN MOJOKERTO DAN SMAN 1 KOTA MOJOKERTO DITINJAU DARI PRESTASI YANG  
DIRAIH**

**MAULIYA RACHMAWATIN HIDAYAH**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [mauliyahidayah4@gmail.com](mailto:mauliyahidayah4@gmail.com)

**Dr. Oce Wirawan, M.Kes.**

e-mail: [Ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:Ocewiriawan@unesa.ac.id)

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi adanya perbedaan kondisi fisik yang terfokus pada tingkat daya tahan *VO2Max*, kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto. Selain itu sebagai bahan evaluasi antar kedua sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet terdapat perbedaan dari siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto dalam daya tahan *VO2Max*, kecepatan, *power*, kelincahan. Ada perbedaan dan rentang rata-rata daya tahan *VO2Max* antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 9.2917 menit. Perbedaan rentang rata-rata kecepatan antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 3.5 detik. Perbedaan rentang rata-rata *power* antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 4.4816cm. perbedaan dan rentang rata-rata kelincahan antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 1.3025detik. perbedaan tingkat kondisi fisik antara Ada perbedaan dan rentang rata-rata *power* antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 4.4816cm.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto. siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet memiliki tingkat daya tahan *VO2Max*, *power* yang lebih baik dari siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto. Sedangkan siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto memiliki tingkat daya tahan kecepatan, kelincanaan yang lebih baik dari siswa ekstrakurikuler basket putra di SMA Pacet.

Kata kunci : Tingkat Daya Tahan *Vo2Max*, Kecepatan, kelincahan, dan power.

**ABSTRACT**

*This study aims to obtain information on differences in physical conditions that focus on VO2Max endurance levels, speed, agility, and leg muscle power in male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency. In addition, it is used as an evaluation material between the two schools.*

*The results of this study indicate that male extracurricular basketball students at Pacet High School have differences from male basketball extracurricular students at SMAN 1 Kota in Mojokerto district in VO2Max durability, speed,*

power, agility. There are differences and the average range of VO2Max endurance between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency of 9.2917 minutes. The difference in the average speed range between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency is 3.5 seconds. The difference in the average range of power between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency is 4.4816 cm. the difference and the average range of agility between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency is 1.3025 seconds. differences in the level of physical condition between There are differences and the average range of power between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency of 4.4816 cm.

So that it can be concluded that there are differences in physical conditions between male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency. male basketball extracurricular students at Pacet Public High School have VO2Max endurance levels, better power than male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency. While male basketball extracurricular students at SMAN Pacet and SMAN 1 Kota Mojokerto regency have a high rate of endurance, better agility than male basketball extracurricular students in Pacet High School.

Keywords: Vo2Max Durability, Speed, Agility, and Power.

## PENDAHULUAN

Olahraga basket adalah olahraga beregu yang membutuhkan banyak sekali energi baik aerobik maupun anaerobik dengan waktu tertentu. Maka dari itu pelatih harus menjalankan program yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani para pemainnya yang meliputi kecepatan, kelincahan, *power*, dan *VO2Max*. Menurut muhajir (2007:11) bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain .permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan. untuk pemainnya sendiri mampuh dilatih dengan kesiapan fisik dan kondisi tubuh yang baik. Kebanyakan pelatih ada yang tidak mengetahui jenis latihan yang mampu meningkatkan *performa* atlet Pada permainan bola basket selama 10 menit dalam satu quarter dengan total 40 menit , setiap atlet harus mempunyai daya tahan yang baik agar mampu memasukkan bola sebanyak-banyaknya dan saling menahan lawannya, sehingga tidak ada waktu *recovery* ataupun interval selama waktu permainan, kecuali pada saat terjadi pelanggaran dan tembakan hukuman (Sukadiyanto,2005:51). Pelatihan mental sangat diperlukan untuk pertumbuhan atlit dalam perkembangan permainan bola basket sehingga membutuhkan persiapan yang cukup lama dan menguras banyak waktu serta energi dalam permainan bola basket pasti akan terjadi kontak fisik antara

pemain satu dengan pemain lainnya di antaranya pada saat *drive*, *dribble*, dan *rebound* untuk memasukkan bola ke dalam ring. Permainan Bola basket menggunakan sistem energi aerobik dan anaerobik tetapi mungkin dianggap sebagai olahraga yang dominan anaerobik dengan melakukan lari jarak pendek berulang kali selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu kondisi fisik menjadi peran penting bahkan di katakan sebagai pondasi utama dalam permainan olahraga bola basket untuk menunjang pencapaian prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang paling mendasar yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlit dan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga. Diantaranya Kondisi fisik hal yang paling utama dalam program latihan bola basket yang harus dirancang dengan sebaik-baiknya guna meningkatkan kebugaran jasmani dalam diri pemain. Tujuan pertama untuk mempersiapkan latihan fisik yakni untuk meningkatkan potensi fungsional atlit dan mengembangkan biomotorik ke standart yang paling tinggi. Pengembagan latihan fisik dalam setiap program latihan dapat dilakukan melalui tahapan persiapan fisik umum, fisik khusus dan mampu membangun tingkat kemampuan biomotorik yang tinggi atau di atas standart (Bompa 2015). Dalam olahraga bola basket pastinya membutuhkan fisik yang

baik maka peneliti fokus untuk meneliti perbandingan kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan *power*. Komponen fisik ini dibutuhkan pemain basket untuk menjaga *performa* pemain selama pertandingan berlangsung dalam waktu yang lama hanya sedikit waktu *recovery* saat pertandingan. Maka dari itu seorang pemain harus melakukan latihan fisik yang telah terprogram oleh pelatih dengan tujuan meningkatkan fisik pemain dalam permainan bola basket. Latihan kondisi fisik menjadikan perhatian yang sangat serius bagi pelatih dalam cabang olahraga bola basket. Selain itu program latihan kondisi fisik direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh. Proses latihan kondisi fisik dilakukan dengan cermat, dan berulang-ulang dengan semakin hari meningkat beban latihannya dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan selain itu sebagai bahan evaluasi agar adanya peningkatan setiap latihan. Seperti halnya pada ekstrakurikuler di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto, yang memiliki program fisik tersendiri yang masing-masing pasti mempunyai perbedaan karena setiap *coach* mempunyai cara tersendiri untuk meningkatkan fisik pemainnya dan sebagai bahan ajaran untuk evaluasi dalam kegiatan. Seorang *coach* juga harus memperhatikan kondisi setiap pemainnya untuk menghindari adanya cedera selain itu untuk meningkatkan performa atlet. Oleh karena itu peneliti meneliti perbedaan kondisi fisik antara SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto dengan tujuan untuk mengetahui masing-masing kondisi fisik di setiap Sekolah yang ada di kota dan di desa, Selain itu sebagai acuan untuk meningkatkan setiap masing-masing kondisi fisik ekstrakurikuler basket putra di masing-masing sekolah.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian perbandingan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode komperatif. Menurut Maksum (2009: 51) metode komparatif adalah penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya. Penelitian ini membandingkan 2 kelompok, yang akan dibandingkan yaitu kondisi fisik atlet basket putra antara SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto. Perbedaan kecepatan, *power*, kelincahan, dan tingkat daya tahan *VO2Max*. kelebihan dari desain ini dilakukan sekali tes hingga dapat diketahui perbedaan dari hasil dari perlakuan yang diberikan (Maksum,2012:97)

### Teknik Analisis Data

Menganalisis data menggunakan statistik berupa uji beda mean dari (pretest dan posstest). Analisis data yang digunakan adalah uji t dependen.

1. Rumus yang akan digunakan dalam pengolahan data tersebut sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata-rata.

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

$\sum X$  = jumlah total nilai dalam distribusi

N = jumlah individu

(Maksum, 2009:16)

2. Standart Deviasi untuk menentukan simpangan baku dari table distribusi frekuensi, rumus :

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum(X_1 + \bar{X})^2}{N}}$$

Keterangan :

Sd = Standart Deviasi

$\sum X$  = Jumlah nilai variabel X

N = Jumlah Data  
(Maksum, 2009 :29)

### 3. Varian

$$S = \frac{(X_1 - \bar{X})^2}{N - 1}$$

Keterangan:  
S=Varian  
 $\sum X$  = Jumlah nilai variabel X  
N = Jumlah Data  
(Maksum,2009:30)

### 2. Uji Normalitas

Menemukan normal tidaknya distribusi data adalah membandingkan hasil perhitungan data nilai table dengan taraf signifikan 5%. Taraf signifikansi dalam statistic lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan berdistribusi normal.

$$\chi^2 = \sum \left( \frac{(fo - fe)^2}{fe} \right)$$

Keterangan:  
 $\chi^2$  = Nilai normalitas  
Fo= Frekuensi yang diperoleh  
Fe= frekuensi yang di harapkan  
(Maksum,2009:47)

### 3. Uji-T yang berbeda

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S^2}{N_1} + \frac{S^2}{N_2}}}$$

Keterangan :  
 $M_1$  = Mean pada distribusi sampel 1  
 $M_2$  = Mean pada distribusi sampel 2  
 $S_1^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 1  
 $S_2^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 2  
 $N_1$  = Jumlah individu pada sampel 1  
 $N_2$  = Jumlah individu pada sampel 2  
(Maksum, 2009:42)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil Data

Pada deskripsi data ini akan membahas tentang rata-rata, Varian, standart deviasi, nilai maksimum dan minimum dari hasil tes ke-Tiga variabel tersebut. Berdasarkan analisa perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan program *SPSS for windows release v16.0* dan menggunakan perhitungan secara manual, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

#### a. SMAN Pacet

Tabel 4.1  
Deskripsi data SMAN Pacet

No	Nama	VO2M ax	kecepatan /dtk	Power/ cm	kelincahan/ dtk
1	A D D K	47.4	4.88	52	10.59
2	M Z I	55.7	4.34	50	11.37
3	A N W	47.7	4.28	62	10.06
4	G H L P	24.8	5.12	52	12.85
5	R E W G	62.2	4.31	68	9.85
6	M N K	57.4	4.41	64	9.5
7	R S	43.9	4.35	72	10.5
8	Y R W	42.6	4.47	56	11.62
9	N T H	42.6	4.41	65	10.66
10	G D B S	40.5	4.84	57	10.75
11	A R R	40.2	5.65	49	11.66
12	D A F	51.5	5.12	61	11.41

b. SMAN 1 Kota Mojokerto

Tabel 4.2  
Deskripsi data SMAN 1 Kota Mojokerto

N o.	Nama	VO 2M ax	Kecepa tan/dtk	Powe r/cm	Kelincah an/dtk
1	E N	33.9	5.60	55	11.50
2	Y D P	42	5.06	63	11.57
3	M B I	33.6	5.31	50	12.94
4	Y P	44.2	5.42	53	14.56
5	J J	28	5.60	52	12.96
6	D D S	36.8	4.59	64	12.06
7	Y E C	33.9	5.31	48	11.97
8	M R	34.3	5.53	17	12.53
9	B A U	32.6	5.00	45	11.19
10	A A	27.6	5.85	38	12.62
11	D A N	47.9	5.50	61	11.65
12	A K W	50.2	4.72	70	11

Uji Normalitas

a. SMAN Pacet

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas SMAN Pacet

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mft	.181	12	.200*	.950	12	.642
jump	.159	12	.200*	.951	12	.657
lari	.269	12	.016	.838	12	.026

ttest	.148	12	.200*	.962	12	.818
-------	------	----	-------	------	----	------

a. Lilliefors Significance

Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

b. Calculated form data

Uji normalitas diatas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* sehingga hasil tes semua berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui dari beberapa nilai signifkansi antara lain:

1. Nilai signifkansi kecepatan  $0.016 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
2. Nilai signifkansi *power*  $0.200 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
3. Nilai signifkansi daya tahan *VO2Max*  $0.200 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
4. Nilai signifkansi kelincahan *T-test*  $0.200 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.

b. SMAN 1 Kota Mojokerto

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas SMAN 1 Kota Mojokerto  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
mft	.231	12	.078	.912	12	.226
jump	.183	12	.200*	.930	12	.380
lari	.511	12	.000	.355	12	.000
ttest	.155	12	.200*	.909	12	.208

a. Lilliefors Significance

Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

b. *Calculated from data*

Uji normalitas diatas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* sehingga hasil tes semua berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui dan beberapa nilai signifikansi anantara lain:

1. Nilai signifikansi kecepatan  $0.000 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
2. Nilai signifikansi *power*  $0.200 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
3. Nilai signifikansi daya tahan *VO2Max*  $0.078 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.
4. Nilai signifikansi kelincahan *T-test*  $0.200 > 0.05$  yang berarti distribusi data adalah normal.

## PEMBAHASAN

Kondisi fisik sangat diperlukan bagi tubuh dan sangat berpengaruh untuk menunjang Prestasi pemain basket dalam bertanding, jika kondisi fisik melemah maka tubuh tidak bisa bergerak atau bermain maksimal, maka dari itu latihan fisik harus dilakukan oleh setiap pemain berdasarkan program latihan dari setiap pelatih dan setiap sekolah. Seperti halnya di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto yang memiliki program latihan yang berbeda dan setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket juga memiliki fisik yang berbeda pula, jadi adanya penelitian ini yang memberikan tes latihan fisik kepada siswa ekstra basket dengan bertujuan agar mengetahui kondisi tubuh setiap siswa dan rata rata tingkat baiknya fisik di masing-masing sekolah

Dalam pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian tentang perbandingan daya tahan *VO2Max*, kecepatan, kelincahan dan *power* pada siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto. Tingkat daya tahan *VO2Max* merupakan suatu komponen fisik

yang harus dimiliki seorang atlet basket, semakin tinggi tingkat daya tahan *VO2Max* seorang atlet basket akan bisa bermain dengan waktu yang lama dan stabil, jika atlet basket memiliki tingkat daya tahan *VO2Max* rendah tidak akan mampu bermain dengan waktu lama dan tidak akan stabil. Semakin bagus tingkat daya tahan *VO2Max* dapat menunjang dalam meraih prestasi yang maksimal. Sehingga dapat diketahui perbandingan antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto yang meliputi dari rata-rata daya tahan *VO2Max* dari siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet sebesar 46.375 menit dan rata-rata daya tahan *VO2Max* dari siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 37.0833 menit. Di dalam perbandingan ini siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet memiliki rata-rata tingkat daya tahan *VO2Max* yang lebih bagus dari pada siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto mampu bermain basket dengan waktu yang lama dan stabil.

*Power* merupakan suatu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis, semakin besar *power* seorang atlet basket akan semakin bagus dan dapat menunjang prestasi seorang atlet basket. Dari hasil perbandingan dapat diketahui bahwa rata-rata *power* siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet sebesar 59 cm dan *power* siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto memiliki rata-rata sebesar 55.5 cm. Dapat diketahui siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet Memiliki rata-rata *power* lebih bagus dari pada siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto. Sehingga siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dapat bermain dengan lincah yang ditunjang *power* otot tungkai yang bagus dan mampu meraih prestasi maksimal.

Kecepatan merupakan suatu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet basket, semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet basket akan semakin bagus dan dapat menunjang prestasi seorang atlet basket. Dari hasil perbandingan dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet sebesar 4.6817 detik, sedangkan kecepatan siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota kabupaten Mojokerto sebesar 9.1633 detik. Dapat diketahui rata-rata kecepatan siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto lebih bagus dari pada siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet. Sehingga siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto mampu bermain dengan tempo cepat dan mampu meraih prestasi yang maksimal.

Kelincahan merupakan suatu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet basket, semakin lincah seorang atlet basket akan semakin bagus dan dapat menunjang prestasi seorang atlet basket. Dari hasil perbandingan dapat diketahui bahwa rata-rata kelincahan siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet sebesar 10.9017 detik, sedangkan kecepatan siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto sebesar 12.2042 detik. Dapat diketahui rata-rata kelincahan siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto lebih bagus dari pada siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet. Sehingga siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto mampu bermain dengan lincah dan mampu meraih prestasi yang maksimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet terdapat perbedaan dari siswa

ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto dalam daya tahan *VO2Max*, kecepatan, *power*, kelincahan. Hasil dari penelitian ini adalah:

1. Ada perbedaan dan rentang rata-rata daya tahan *VO2Max* antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto sebesar 9.2917 menit.
2. Ada perbedaan dan rentang rata-rata kecepatan antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto sebesar 3.5 detik.
3. Ada perbedaan dan rentang rata-rata *power* antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto sebesar 4.4816 cm.
4. Ada perbedaan dan rentang rata-rata kelincahan antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto sebesar 1.3025 detik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kondisi fisik antara siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto. siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet memiliki tingkat daya tahan *VO2Max*, *power* yang lebih baik dari siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto. Sedangkan siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto memiliki tingkat daya tahan kecepatan, kelincahan yang lebih baik dari siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet.

### B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian ini penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pada saat latihan fisik semua siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet

harus lebih dapat ditingkatkan agar tingkat kecepatan, kelincahan dan *power* setidaknya hampir menyamai dengan siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto, sedangkan latihan fisik semua siswa ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Kota Mojokerto harus lebih dapat ditingkatkan agar tingkat daya tahan *VO2max* setidaknya hampir menyamai dengan siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet yang memiliki kondisi fisik yang lebih baik.

2. Pelatih siswa ekstrakurikuler basket putra di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto harus sesekali melakukan tes dan pengukuran pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler di SMAN Pacet dan SMAN 1 Kota Mojokerto agar mengetahui tingkat dari kondisi masing-masing siswa ekstrakurikuler basket yang harus ditingkatkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Universitas State Of Yogyakarta Press.
- Araujo. 2014. *Anaerobic and aerobic Performances in Elite Basketball Players*. In *Journal of Human Kinetic* vol.42/2014 on september 2014.
- Bompa, T. 2015. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall Hunt Publishing Company.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono, 1998. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Haryono. (2008). *Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Prodi Pendidikan KePelatihan Olahraga, FK UNNES.
- Ikal. 2015. *Tes kelincahan dengan T-Tes of agility*. (online) (<http://terasolahraga.com/tes-kelincahan-dengan-T-Tes-of-agility/>) Diakses 07 November 2018
- Kozina. 2016. *Physiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams*. *Journal of Physical Education And Sport*. (JPES), 16(4).
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Padu pusat pendidikan pelajaran dan sekolah usolahragawan*. Jakarta: deputi peningkatan prestasidan IPTEK Olahraga.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2012. *metodologi penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistika dalam olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan an SMA kelas X Bandung*. Erlangga.
- Nara. 2017. *A Study Of physical fitness between basketball and football players of Haryana*. *International Journal of Physicology, Nutrition and Physical Education* 2017;2(1):01-04.
- Nurhasandkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Pojkic. 2015. *Positional Role Differences in the Aerobic and Anaerobic Power of Elite Basketball Players*. *Journal of human Kinetics* volume 49/2015, 219-227.
- Ocak Yucel. 2014. *The Effect of Eight-Week Workout specific to Basketball on some physical and psychologica parameters*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 152 (2014) 1288-1292.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta:

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II, online. (<https://pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>), diakses 17 april 2018

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas State Of Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV LUBUK AGUNG

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Wissel, Hal (1996). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yuliatin, enik. 2012. *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero)

Yulianawan. 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.

