

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 SIDAYU**

**Nauval Mahdi Arifin**

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

E-mail : [nauvalarifin@mhs.unesa.ac.id](mailto:nauvalarifin@mhs.unesa.ac.id)

**Agus Hariyanto**

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : [agushariyanto@unesa.ac.id](mailto:agushariyanto@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang di kembangkan di Indonesia melalui pendidikan jasmani di sekolah maupun organisasi lainnya di bawah pengawasan PERBASI (Persatuan Bola Basket Indonesia) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Tim Basket Putra SMA N 1 Sidayu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yang menerapkan gambaran aktifitas kemampuan kondisi fisik Tim Basket Putra SMA N 1 Sidayu. Subyek penelitian ini adalah pemain Tim Basket Putra SMA N 1 Sidayu yang berjumlah 15 pemain.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap peserta yang mengikuti tes kemampuan kondisi fisik Tim Basket Putra SMA N 1 Sidayu melalui 4 item tes diperoleh hasil bahwa kemampuan kondisi fisik Tim Basket Putra SMA N 1 Sidayu tergolong sedang, terbukti dari rata rata tim basket putra SMA N 1 Sidayu mendapat nilai *Shuttle Run* 12,59 detik termasuk kategori "sedang", Kecepatan 3,53 detik masuk kategori "sedang", *Standing Broad Jump* 1,93m masuk kategori "baik", *Vo2Max* 27,77ml/kg/menit kategori "kurang".

**Kata kunci : Bola Basket, Kondisi Fisik, SMA N 1 Sidayu**

**Abstract**

Basketball is a sport that is developed in Indonesia through physical education in schools and other organizations under the supervision of PERBASI (Indonesian Basketball Association) This study aims to determine the ability of the physical condition of the Men's Basketball Team SMA N 1 Sidayu. This type of research is a quantitative study using a descriptive approach that applies a description of the activities ability of physical condition the Men's Basketball Team of SMA N 1 Sidayu. The subjects of this study were 15 men's basketball players from SMA N 1 Sidayu.

Based on the results of a study of participants who took the physical condition ability test for the Men's Basketball Team of SMA N 1 Sidayu through 4 test items, it was found that the physical condition ability of the Men's Basketball Team for SMA N 1 Sidayu was moderate, as evidenced by the average men's basketball team of SMA N 1 Sidayu got Shuttle Run values 12.59 seconds that's included in the "medium" category, 3.53 seconds in the "medium" category, Standing Broad Jump 1.93m in the "good" category, Vo2Max 27.77ml / kg / minute in the "less" category.

**Keywords: Basketball, Physical Conditions, SMA N 1 Sidayu**

## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar), boleh dipantulkan ke lantai baik di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring lawan (Sodikun, 1992:8). Pembelajaran dasar permainan bola basket terdapat dalam kurikulum pembelajaran di sekolah maka sekolah berusaha memfasilitasi kegiatan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam bermain bola basket dalam kegiatan jam pembelajaran tambahan (ektrakurikuler).

Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik merupakan komponen paling utama kemampuan fisik yang dibutuhkan semua cabang olahraga khususnya cabang olahraga bola basket. Daya tahan kekuatan mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama atau juga mampu mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama, (supriyono,2012). Kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincihan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 57-59) menurut rohmah (2013:7), pentingnya latihan kondisi fisik : 1) meningkatkan prestasi. 2) mempertahankan prestasi. 3) mengurangi terjadinya cedera olahraga. 4) memelihara prestasi dalam waktu yang lama.

SMA Negeri 1 Sidayu adalah salah satu klub bola basket yang ada di Gresik. Klub tersebut mempunyai jadwal latihan sebanyak 2x pertemuan dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa dan Rabu pukul 16.00. Tempat yang digunakan untuk latihan adalah lapangan SMA Negeri 1 Sidayu. Melihat SMA Negeri 1 Sidayu sering mengalami kekalahan ataupun penurunan performa terutama pada babak akhir ketika pertandingan bola basket, baik ketika pertandingan uji coba maupun tournament. Maka perlu menganalisis meningkatkan Kecepatan, Kelincihan, Power, dan VO2Max pada pemain tim SMA Negeri 1 Sidayu dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan satu persatu seberapa besar tingkat kemampuan pemain, serta hasil tes dapat memberi referensi pelatih untuk memberikan program latihan yang baru sehingga bisa meningkatkan prestasi kedepannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengajukan judul "ANALISIS KONDISI FISIK TIM BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 SIDAYU".

### Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui besarnya tingkat Kecepatan, Kelincihan, Power, dan VO2Max pemain Tim Bola Basket SMA Negeri 1 Sidayu.

### Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih SMA Negeri 1 Sidayu.  
Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pegangan untuk mengetahui atau mengukur sejauh mana kemampuan dan perkembangan kemajuan pemain yang telah dicapai dalam proses latihannya.
2. Bagi SMA Negeri 1 Sidayu.  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai pedoman untuk membantu pelatih dan pemain untuk meningkatkan prestasi SMA Negeri 1 Sidayu kedepannya.
3. Bagi Mahasiswa FIO.  
Hasil dari penelitian ini bisa menjadi sebuah produk yang nantinya bisa dikembangkan lagi oleh mahasiswa FIO sehingga, mahasiswa FIO Unesa menjadi mahasiswa yang produktif menyumbangkan pemikirannya untuk kemajuan olahraga di Indonesia.

### Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1988:57) "kondisi fisik salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi". Berdasarkan para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi.

Komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan didalam dunia olahraga. Kondisi berasal dari kata "condition" (bahasa latin) yang berarti keadaan. Pengertian kondisi fisik adalah pengertian yang sangat kompleks, oleh karena itu untuk mengetahui dan memahami secara mendalam perlu mempelajari komponen-komponen yang membentuk dan saling bertautan antara satu dengan yang lainnya.

### VO2 Max (volume maksimal)

Kebugaran dapat diukur dengan volume oksigen yang anda dapat mengkonsumsi selama berolahraga pada kapasitas maksimum. VO2 Max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang bisa digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. VO2 Max bisa diketahui dengan menghitung jumlah oksigen dalam liter per menit (l/menit) atau nilai relatif oksigen dalam milliliter perkilogram berat tubuh per menit (ml/kg/mi). Kelelahan pemain yang dirasakan akan menyebabkan turunnya konsentrasi sehingga tanpa konsentrasi yang prima terhadap suatu permainan, maka dapat dipastikan kegagalan yang akan diterima.

Kita perlu mengetahui juga faal dari tubuh manusia. Setiap sel membutuhkan oksigen untuk mengubah energy makanan menjadi ATP (*Adenosine Triphosphate*) yang siap pakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen. Sel otot membutuhkan banyak oksigen dan menghasilkan CO2 (karbondioksida). Kebutuhan akan oksigen dan menghasilkan CO2 (karbondioksida) dapat diukur melalui pernafasan kita. Tingkat kebugaran dapat

diukur dari volume anda dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimal.

Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang pemain dapat diperkirakan dari kapasitas aerobic pemain yang kurang baik. Kapasitas aerobic menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (VO<sub>2</sub> Max). Dan seperti kita tau, oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktifitas berat maupun aktifitas ringan. (<https://ekspedisiakapata2013.wordpress.com/2013/01/23/apa-itu-volume-oksigen-maximum-vo2max/>)

Untuk pengukuran tingkat kebugaran (kapasitas aerobic maksimal atau VO<sub>2</sub> Max) terdapat dua macam cara tes tingkat kebugaran atau pengukuran daya tahan paru-paru (Menpora, 2005:30) :

1. (*tes balke*) dengan lari 15 menit untuk mengetahui daya tahan jantung dan pernapasan.
2. (*tes bleep*) untuk mengetahui kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru.

Demikian latihan daya tahan yang sudah terencana secara sistematis untuk meningkatkan tingkat kebugaran atau daya tahan paru-paru dan jantung siswa yang saat ini menjadi pemain di tim SMA Negeri 1 Sidayu yang dinyatakan dengan VO<sub>2</sub> Max, yakni jumlah oksigen dalam liter per menit (1/menit) atau nilai relative oksigen dalam milliliter per kilogram berat tubuh per menit (ml/kg/mi).

## Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan bola dengan kecepatan dan diimbangi gerak dinamis yang menggunakan ball feeling. Artinya, bagaimana perasaan saat menyentuh bola dengan tangan, bagaimana mendribble bola kemudian disaat akan melewati lawan. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 10 pemain dimana setiap tim terdiri dari 5 pemain, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Menurut Margono (2010: 7) prinsip yang mendasar dari permainan bola basket ialah bahwa “permainan ini merupakan suatu permainan yang di lakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah di pelajari”.

### A. Sejarah Bola Basket

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim

dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal harus menjalani serangkaian menu latihan fisik, menjaga asupan makanan, serta waktu tidur yang cukup. Ada 3 komponen kondisi fisik paling dominan yang terdapat di olahraga bola basket yaitu :

#### 1. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan jantung paru bisa disebut VO<sub>2</sub> Max, kemampuan secara maksimal sistem jantung dan paru-paru untuk mengambil dan mengedarkan oksigen keseluruh tubuh. Semakin besar kemampuan jantung-paru semakin banyak oksigen yang didistribusikan ke otot-otot tubuh, berarti makin besar pula kemampuan fisik secara aerobic.

(sumber: <http://reps-id.com/vo2-max/>)

#### 2. Kecepatan (*speed*)

Menurut Irwandi (2011:62) “kecepatan adalah kemampuan seorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan – gerakan pada kecepatan tertentu.

#### 3. Kelincahan (*agility*)

Menurut Harsono (1988:172) “kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah

dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

#### 4. Daya ledak (*power*)

Menurut *Here dalam arsil (1999:71)* “daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Dengan demikian daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (*Notoatmojo, 2002 :138*) penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara obyektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengelolaan atau analisis data, membuat kesimpulan dan laporan.

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### • Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri 1 Sidayu.

#### • Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada jam ekstrakurikuler basket dalam satu kali pertemuan.

### Sasaran Penelitian

Pada penelitian ini sample penelitiannya adalah 15 siswa yang masih aktif dalam mengikuti Ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Sidayu.

### A. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data di dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran variabel. Adapun tes yang digunakan untuk penelitian ini adalah :

#### 1. Tes Kecepatan

- a. Bentuk dan alat tes yang digunakan 20 m *sprint test* :
  1. Meteran.
  2. Stopwatch
  3. Bola basket sebagai penanda garis awal dan akhir.
- b. Pelaksanaan :
  1. Atlet siap berdiri di belakang garis star.
  2. Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis akhir.

3. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan perseratus detik (0,1detik). Bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
4. Tes dilakukan tiga kali. Pemain melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik dihitung.
5. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

### 2. Tes Kelincahan

- a. Bentuk dan alat tes yang digunakan *suttle run tes* :
  1. Meteran.
  2. *Stopwatch*.
  3. *Cone* atau corong sebagai penanda garis awal dan akhir.
- b. Pelaksanaan :
  1. Pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri di belakang garis lintasan.
  2. Pada aba-aba “siap” atlet bersiap lari dengan start berdiri.
  3. Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik menuju kegaris pertama.
  4. Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
  5. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
  6. Setelah melewati finish di garis kedua, pencatat waktu dihentikan.

Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1detik) atau perseratus detik (0,01 detik).

### 3. Power

- a. Bentuk dan alat tes *Standing broad jump test* :
  1. lantai datar yang rata.
  2. Meteran.
  3. isolasi untuk membuat garis batas.
  4. kapur untuk menandai hasil lompatan.
- b. Pelaksanaan :
  1. Testi berdiri di belakang garis batas dengan kaki sejajar dan sedikit di tekuk.
  2. Setelah siap testi berusaha melompat sejauh jauhnya kedepan dan mendarat dengan kedua kaki.
  3. Jarak dihitung dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start. Testi melakukan tes ini sebanyak 3 kali.

### 4. Test Vo<sub>2</sub>Max

Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat.

- a. Bentuk dan alat tes yang digunakan *bleep test* :

1. Meteran.
2. Cone sebagai jarak awal dan akhir kasetB. Teknik Analisis Data  
CD bleep
3. Tape recorder/ laptop sound system

b. Pelaksanaan :

1. Peserta harus melakukan pemanasan ataupun peregangan terlebih dahulu sebelum melakukan tes terutama otot – otot pada tungkai.
2. Cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
3. Waktu setiap level 1 menit.
4. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
5. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
6. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
7. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
8. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
9. Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
10. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
11. Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling*.
12. Usahakan sebelum melakukan Tes peserta tidak dianjurkan makan yang berat ataupun minum yang berlebih, boleh makan namun yang makanan ringan seperti roti ataupun camilan dengan jumlah sedikit.  
(Menpora, 2005: 35)

**Sumber Data**

Sumber data menggunakan data primer yang diambil langsung oleh peneliti terhadap sasaran penelitian.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Mean

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

Keterangan :

M = rata-rata

$\sum X$  = jumlah nilai X

N = jumlah sampel

(Supardi, 2013 :58)

2. Standar deviasi

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan

S = standart deviasi

$S^2$  = varian sampel

$\bar{X}$  = rata-rata sampel

N = banyak sampel

(Martini, 2007 : 22)

3. Persentase Kategori =  $\frac{n}{N} \times 100\%$

Keterangan : n = Klasifikasi kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali

N = Jumlah Total

(Maksum, 2007 : 8)

**A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian kali ini akan di kaitkan dengan tujuan penelitiandan diuraikan dalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ini akan menguraikan deskripsi data dari hasil pengukuran Daya Ledak meliputi Standing broad jump, Kecepatan meliputi Lari 30m, Kelincahan meliputi Shuttle run, Daya Tahan meliputi MFT. Dengan subyek penelitian dari 15 pemain, penelitian dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2019.

Selanjutnya data dari hasil pengukuran pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Shuttle run**

1. Sebanyak 2 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 13,33% tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
2. Sebanyak 2 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 13,33% tergolong dalam kategori “Baik”.

3. Sebanyak 4 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 26,66% tergolong dalam kategori “Sedang”.
4. Sebanyak 4 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 26,66% tergolong dalam kategori “Kurang”.
5. Sebanyak 3 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

#### **Kecepatan**

1. Sebanyak 2 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 13,33% tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
2. Sebanyak 3 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Baik”.
3. Sebanyak 4 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 33,33% tergolong dalam kategori “Sedang”.
4. Sebanyak 2 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 13,33% tergolong dalam kategori “Kurang”.
5. Sebanyak 4 pemain tim bola basket SMA N 1 Sidayu dengan presentase 33,33% tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

#### **Vo2Max**

1. Sebanyak 1 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu dengan presentase 6,66% tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
2. Sebanyak 3 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu dengan presentase 20% tergolong dalam kategori “Baik”.
3. Sebanyak 4 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu dengan presentase 26,66% tergolong dalam kategori “kurang”.
4. Sebanyak 7 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu dengan presentase 46,66% tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

#### **5. Pembahasan**

Dari hasil yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas mengenai hasil penelitian tentang, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan pada pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu. Hal itu di ukur melalui sejumlah tes dimana diantaranya meliputi Daya ledak ( Standing Board Jump ), Kecepatan ( Lari 30M ), Kelincahan ( Shuttle Run ), Daya tahan (MFT ).

Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil penelitian tentang tes daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan pada pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu. Diketahui tingkat daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang diukur pada masing-masing tes, yaitu :

##### **1. Kelincahan ( Shuttle Run )**

Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang di kehendaki. Contohnya seperti dalam bola basket kita akan menyerang tapi di hadang oleh lawan, maka kita harus bias sesegera mungkin mengelak agar bola tidak di rebut oleh lawan. Maka dari itu kelincahan merupakan factor penting dalam olahraga bola basket dan perlu untuk dilatih. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah dengan cara lari zig-zag dengan cepat, illinois tes, shuttle run.

Dari hasil tes kelincahan illinois agility pada pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu di dapatkan hasil rata-rata 12,59 detik dari 15 pemain. Dimana hasil tercepat tes kelincahan pada pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu diraih oleh Noval dengan cacatan waktu 11,32 detik dan hasil paling lambat ialah Arsyid dengan cacatan waktu 113,96 detik. Dengan hasil yang di dapat pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu dapat dilihat para pemain mempunyai kelincahan yang “sedang” sesuai dengan norma yang telah di tetapkan. Pada kategori sedang yaitu 12,18-12,71 (sumber dari nilai tes siswa). Dari tes kali ini bisa disimpulkan bahwa kelincahan para pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu bisa dikatakan di sedang. Di harapkan dengan tes kali ini para pemain samakin terpacu untuk berlatih lebih giat lagi agar mencapai hasil yang lebih baik lagi di kemudian hari.

##### **2. Kecepatan (Speed)**

Hasil dari tes yang dilakukan pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu, Surabaya pada 3 Agustus 2019 yang diperoleh dari tes lari 30 meter menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu adalah 3,52 detik dan tergolong dalam kategori “Sedang”.

Menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat atau pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang kecepatan, dan juga merupakan salah satu faktor terpenting yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain bola basket.

Dalam cabang olahraga bola basket harus memiliki kecepatan yang baik, karena seorang pemain yang mempunyai kecepatan yang baik akan bisa mendribble bola dengan kecepatan yang tinggi ke daerah lawan dan juga akan mempermudah dalam mencetak point ke dalam ring lawan. Selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola disaat kondisi menyerang maupun disaat disaat kondisi bertahan. Sehingga kecepatan merupakan komponen fisik utama dalam kondisi fisik bola basket.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu mempunyai kecepatan atau *speed* dalam kategori "Sedang", maka dengan hasil tersebut untuk latihan kecepatan perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi untuk melakukan gerakan yang lebih maksimal, supaya bisa menunjang komponen fisik kecepatan dalam suatu pertandingan bola basket.

### 3. VO2MAX

Volume oksigen maksimal dalam tubuh (*Vo2Max*) yang baik merupakan modal dasar yang perlu dimiliki pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu. *Vo2Max* yang baik juga merupakan salah satu modal dasar utama bagi seorang pemain bola basket untuk melakukan aktivitas lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dengan kata lain daya tahan aerobik (*endurance aerobic*). Dalam permainan bola basket yang dimainkan kurang lebih 4x10 menit, menuntut pemain untuk selalu dalam daya tahan (*endurance*) yang baik.

Dilihat dari hasil dari tes yang dilakukan pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu pada 3 Agustus 2019 yang diperoleh dari tes MFT menunjukkan bahwa rata-rata *Vo2Max* pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu adalah 27,77 MI/Kg/Menit dan tergolong dalam kategori "Kurang". Dari hasil data yang diperoleh, tingkat *Vo2Max* yang dimiliki tim basket putra SMA N 1 Sidayu tidak tergolong sama rata. Hal tersebut disebabkan akibat dari kurangnya porsi latihan dan program latihan yang kurang terprogram sebelumnya, disamping itu kedisiplinan pemain yang seringkali absen dalam sesi latihan.

Dalam hal tersebut, peran tim pelatih untuk menambah porsi latihan fisik haruslah sesuai dengan kebutuhan pemain dalam bermain bola basket dan juga terprogram. Selain itu variasi latihan fisik juga perlu diperhatikan supaya pemain juga tidak merasa bosan dalam melaksanakan program latihan fisik dari pelatih. Karakter pelatih yang tegas sekaligus pemberi motivasi juga diharapkan untuk dapat memberikan semangat bagi pemain didikannya yaitu dari tim basket putra SMA N 1 Sidayu

untuk lebih bersemangat dalam berlatih, dengan tujuan tingkat *Vo2Max* yang diharapkan dapat terpenuhi.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kondisi fisik tim basket putra SMA N 1 Sidayu yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak dari test standing broad jump pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu memiliki hasil rata-rata 1,93 m. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak 15 orang anggota tim basket putra SMA N 1 Sidayu berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Baik".
2. Kelincahan pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu memiliki hasil rata-rata 12,59 detik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan 15 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Sedang".
3. Kecepatan pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu memiliki hasil rata-rata 3,52 detik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan 15 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Sedang".
4. Daya tahan aerobik atau *endurance aerobic* (*Vo2Max*) pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu memiliki hasil rata-rata 27,77MI/Kg/Menit. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan 15 pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu berdasarkan klasifikasi norma kriteria termasuk dalam kategori "Kurang".

### B. Saran

Menurut hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- Disini peran pelatih untuk tetap memantau secara berkala dan menghibau kepada pemainnya supaya harus menjaga postur tubuh ideal terhadap masing-masing pemain. Seperti halnya pada periode persiapan latihan, periode pertandingan maupun periode pemulihan pemberian makanan pada pemain harus diatur sedemikian rupa sehingga kondisi pemain yang prima mampu meningkatkan prestasi. Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung jumlah kalori dengan proporsi sebagai berikut : 60 – 70% karbohidrat, 10 – 15 % protein, 20 - 25 % lemak, serta cukup vitamin, mineral dan air. Kebutuhan kalori dan protein pada atlet sepakbola bervariasi sesuai dengan umur, status gizi serta periode pelatihan atau pertandingan. Secara umum kebutuhan kalori

atlet sepakbola cukup tinggi mencapai >4500 kilo kalori, atau rata-rata 1,5 – 2 kali dibanding dengan orang biasa pada umur dan status gizi yang sama. Sehingga menjaga asupan nutrisi makanan merupakan kunci utama dalam menjaga postur tubuh ideal, dan juga istirahat yang cukup. Selain itu program latihan fisik sebaiknya juga lebih di tingkat kan agar kondisi fisik pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu bias sedikit demi sedikit meningkat.

### Saran

Menurut hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- Disini peran pelatih untuk tetap memantau secara berkala dan menghimbau kepada pemainnya supaya harus menjaga postur tubuh ideal terhadap masing-masing pemain. Seperti halnya pada periode persiapan latihan, periode pertandingan maupun periode pemulihan pemberian makanan pada pemain harus diatur sedemikian rupa sehingga kondisi pemain yang prima mampu meningkatkan prestasi. Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung jumlah kalori dengan proporsi sebagai berikut : 60 – 70% karbohidrat, 10 – 15 % protein, 20 - 25 % lemak, serta cukup vitamin, mineral dan air. Kebutuhan kalori dan protein pada atlet sepakbola bervariasi sesuai dengan umur, status gizi serta periode pelatihan atau pertandingan. Secara umum kebutuhan kalori atlet sepakbola cukup tinggi mencapai >4500 kilo kalori, atau rata-rata 1,5 – 2 kali dibanding dengan orang biasa pada umur dan status gizi yang sama. Sehingga menjaga asupan nutrisi makanan merupakan kunci utama dalam menjaga postur tubuh ideal, dan juga istirahat yang cukup. Selain itu program latihan fisik sebaiknya juga lebih di tingkat kan agar kondisi fisik pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu bias sedikit demi sedikit meningkat.
- Untuk seluruh pemain tim basket putra SMA N 1 Sidayu, agar meningkatkan unsur kondisi fisiknya dengan cara menambahkan porsi latihan fisik yang telah diberikan oleh pelatih secara intensif dan teratur secara mandiri baik ketika diluar jam latihan tim basket putra SMA N 1 Sidayu. Selain itu pemain harus memiliki sikap konsisten dan memiliki komitmen yang kuat antara pemain dan pelatih, sehingga program latihan bisa dilaksanakan dan berjalan dengan baik.
- Penelitian ini perlu di kembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian

### DAFTAR PUSTAKA

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport : Plyometrics For Maximum Power*. Canada.
- Brianmac. 2014. *Apa Itu Volume Oksigen (VO2Max)?* (Online)  
(<https://ekspedidiskapkata2013.wordpress.com/2013/01/23/apa-itu-volume-oksigen-maximumvo2max>) diakses tanggal 6 mei 2017
- <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/penelitian-kuantitatif-dan-kualitatif/>
- Jurnal Ordik, Vol.8 No 2 : 92 oleh Heri Wahyudi
- Mahardika, Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martini, 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Menpora. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta.
- Muchtar, Remmy. (1992 : 82) *Kondisi Fisik*.
- Nining W. Kusnanik. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Unesa University Press.
- NurRohmat 2013 : 7. *Pentingnya Latihan Kondisi Fisik*. Sajoto, 1988:57-59. *Latihan Kondisi Fisik*.
- Schmidt (1988 : 265) dalam Sukadiyanto *Pengertian koordinasi*. Diakses tanggal 22/5/17.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Pedoman Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1)*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya