

# STATUS KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET 5X5 PUTRI PUSLATDA JATIM 100-IV

Nandya Rizky Nur Febriana\*, Irmantara Subagio\*

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

nandya.18034@mhs.unesa.ac.id dan irmantarasubagio@unesa.ac.id

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV menjelang *multievent* nasional terbesar yaitu PON Papua 2021. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi di olahraga termasuk pada cabang olahraga bola basket 5x5. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan data sekunder dari KONI Jawa Timur yang berjumlah 11 subyek. Berdasarkan hasil analisis penelitian, secara keseluruhan presentase atlet yang berhasil mencapai target berjumlah 38% dan yang belum memenuhi target berjumlah 62%. Dengan rincian tes superman back hold 100% atlet mencapai target 60 detik dengan hasil rata-rata 60 detik, tes sit up 0% atlet mencapai target 60 kali dalam 1 menit dengan hasil rata-rata 33,72 kali, tes russian twist 64% atlet mencapai target maksimal 10 detik dengan hasil rata-rata 9,96 detik, tes sprint 20 meter 9% atlet mencapai target maksimal 3,3 detik dengan hasil rata-rata 3,53 detik, tes illinois 36% atlet mencapai target maksimal 17 detik dengan hasil rata-rata 17,09 detik, tes bronco 36% atlet mencapai target maksimal 6 menit dengan hasil rata-rata 6,11 menit, tes vertical jump 0% atlet mencapai target 70 cm dengan hasil rata-rata 61,11 cm, tes sit and reach 45% atlet mencapai target 20 cm dengan hasil rata-rata 15,57 cm, dan yang terakhir adalah tes ankle flexibility kanan 55% kiri 36% atlet mencapai target masing-masing 15 cm dengan hasil rata-rata kanan 15,72 cm kiri 13,9 cm. Dapat disimpulkan status kondisi fisik atlet bola basket 5x5 putri di puslatda jatim 100-IV masih kurang dan dapat dievaluasi dari hasil tes yang dapat mencapai target masih kurang dari 50% meskipun jarak rata-rata dengan target tidak jauh.

**Kata Kunci:** Bola Basket, Puslatda Jatim, Kondisi Fisik, PON Papua 2021

## Abstract

*The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the women's basketball 5x5 athlete East Java puslatda ahead of biggest nation multievent, namely PON Papua 2021. Physical condition is a very influential factor in achieving achievement in sports, including basketball 5x5. This study uses a quantitative descriptive method with secondary data from KONI East Java, totaling 11 subject. Based on the results of research analysis, the overall percentage of athletes who succeeded in achieving the target of 38% and those who had not met the target was 62%. With details of superman back hold test 100% of athletes achieve the target of 60 second with an average results of 60 seconds. Sit up test 0% of athletes achieve the target of 60 rep with an average results of 33,72 rep, russian twist test 64% of athletes achieve the target of max 10 second with an average results of 9,96 second, sprint 20 meter test 9% of athletes achieve the target of max 3,3 second with an average results of 3,53 second, illinois test 36% of athletes achieve the target max 17 second with an average results of 17,09 second, bronco test 36% of athletes achieve the target max 6 minute with an average result of 6,11 minute, vertical jump test 0% of athletes achieve the target min 70 cm with an average result of 61,11 cm, sit and reach test 45 athletes achieve the target min 20 cm with an average result 15,57 cm, and the last is ankle flexibility test 55% right 36% of athletes reach each target 15 cm with an average result right 15,72 left 13,9 cm. It can be concluded that the status of the physical condition of the women's basketball 5x5 athletes East Java puslatda is still lacking and can be evaluated from the test result that can reach the target of less than 50% even though the average distance to the target is not far.*

**Keywords:** Basketball, Puslatda Jatim, Physical Condition, PON Papua 2021

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam olahraga. McGuigan (2007:IV) menegaskan bahwa kemampuan menghasilkan tenaga otot yang maksimal merupakan hal yang penting dalam prestasi olahraga. Kondisi fisik merupakan pondasi dimana semua faktor lain berkaitan, semakin kuat pondasi fisik maka semakin berkembang pula faktor lain yaitu teknik, taktik dan mental (Bompa:51). Maka untuk

meningkatkan aspek lain dalam olahraga harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Bola basket adalah olahraga permainan yang cukup populer di dunia termasuk di Indonesia. Menurut *FIBA Official Basketball 2020*, Bola basket 5x5 dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berjumlah lima pemain yang pemenangnya adalah tim yang berhasil memasukan bola dengan sah ke keranjang lawan. Lama waktu permainan 10 menit x 4 kuartir di lapangan sebesar 28 x 15 meter.

Puslatda Jatim 100-IV adalah pemusatan latihan tingkat daerah yang diselenggarakan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Jawa Timur guna mempersiapkan atlet yang akan berlaga di *multievent* tingkat nasional paling bergengsi yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) Papua tahun 2021. Dengan adanya Puslatda Jatim 100-IV, diharapkan atlet dapat melakukan latihan dengan optimal sehingga mencapai puncak performa dan dapat merebut medali untuk Jawa Timur di PON Papua 2021.

Berbagai cabang olahraga ikut serta dalam PON yang diadakan setiap empat tahun sekali secara rutin. Termasuk cabang olahraga bola basket yang mempertandingan dua nomor yaitu bola basket 3x3 dan 5x5. Pada nomor 5x5 putri ada delapan tim yang akan bertanding, yaitu tuan rumah Papua, juara dan *runner up* pada PON 2016 ditambah lima provinsi yang lolos di Pra Kualifikasi PON Papua 2021. Tim bola basket Jawa Timur termasuk dari salah satu provinsi yang lolos pada Pra Kualifikasi PON Papua 2021.

Menurut *Journal of Human Kinetics volume 31/2012, 99-106, The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability And Vertical Jump Performance In Professional Basketball Players, 2012*. Bola basket termasuk olahraga anaerobik yang berbasis aerobik (Delextrat and Cohen, 2009; Meckell et al., 2009; Metaxas et al., 2009). Lapangan yang digunakan dalam bola basket relatif kecil namun memerlukan banyak gerakan yang berulang dengan cepat sehingga intensitas yang digunakan adalah tinggi. Gerakan yang membutuhkan intensitas tinggi dalam bola basket seperti melompat (untuk menembak, melakukan blok dan *rebound* bola), mengubah arah, berlari cepat dan gerakan intensitas rendah seperti berjalan, berhenti, jogging (Drinkwater, 2008). Pentingnya daya tahan aerobik bagi pemain untuk mempertahankan level intensitas tinggi selama bertanding saat bertahan dan penyerang (Zic and Lidor, 2009).

Kunci utama untuk memenangkan pertandingan bola basket adalah dapat berlari lebih cepat dari lawan, memiliki ketahanan dari kontak fisik lawan, mampu melompat lebih tinggi dari lawan dan melakukan pengulangan gerakan tanpa kelelahan yang berarti (Xaxi, 2013). Jika salah satu tidak terpenuhi maka presentase untuk memenangkan pertandingan akan menurun.

Maka kedua sistem energi anaerobik dan aerobik diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, untuk itu pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang kompleks. Gerakan fisik intensitas tinggi dalam bola basket berkaitan erat dengan pengembangan dari kekuatan, kecepatan dan kelincahan (Castagna et al., 2007; Hedrick, 1993; Meckell et al., 2009). Komponen fisik tersebut dikembangkan menjadi daya ledak untuk melompat tinggi ditambah dengan daya tahan pada sistem aerobik dapat dikombinasikan untuk membangun komponen fisik dalam bola basket. Unsur lain yang tak kalah penting adalah fleksibilitas. Fleksibilitas mengacu pada organ intrinsik tubuh yang

mampu menentukan ruang gerak sendi dengan resiko cedera rendah (Nuzzo, 2019). Dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi diharapkan resiko cedera pada atlet akan menurun. Berikut penjelasan dari tiap-tiap komponen fisik.

#### 1. Kekuatan

Secara umum, kekuatan berarti kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban (Sukadiyanto, 2011:94). Karena dalam bola basket banyak terjadi kontak fisik, maka setiap atlet bola basket harus memiliki kekuatan yang mampu menahan dan menjaga diri dari serangan lawan atau bahkan menabrak lawan saat penyerang memasuki daerah lawan.

#### 2. Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011:116) "Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin". Dilihat dari ukuran lapangan dan cepatnya ritme permainan bola basket, kecepatan menjadi aspek kunci untuk memenangkan pertandingan.

#### 3. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot mengubah arah gerak dalam merespon rangsangan tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam bola basket saat akan menerobos ke daerah bertahan harus mempunyai kelincahan agar tidak terjatuh akibat kehilangan keseimbangan.

#### 4. Daya Ledak

Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal (Dwikusworo, 2009). Dalam artian daya ledak terjadi dengan kekuatan sebesar mungkin dalam waktu singkat. Daya ledak identik dengan lompatan yang tinggi, hal tersebut sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola basket.

#### 5. Daya Tahan

Menurut Sukadiyanto dalam buku *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.2011:60. Pengertian daya tahan adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Waktu tertentu menyesuaikan berapa lama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan gerakan dengan optimal.

#### 6. Fleksibilitas

Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk memanjang dan memendek (elastis) dengan ruang gerak sendi yang luas. Semakin tinggi tingkat fleksibilitas maka otot juga akan semakin kuat dan resiko cedera akan semakin berkurang.

Dengan demikian, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Status Kondisi Fisik Atlet Bola Basket 5x5 Putri Puslatda Jatim 100-IV" diharapkan mampu membantu pelatih untuk

mengetahui kondisi fisiknya dan bisa digunakan sebagai acuan dalam evaluasi program latihan.

## METODE

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan deskriptif. Menurut Mahardika (2015:90) Tujuan dari metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah untuk menggambarkan secara faktawi, akurat, dan sistematis, berisikan fakta-fakta dari data dan karakteristik suatu populasi pada wilayah tertentu yang menjadi bahan penelitian.

Peneliti harus bersikap logis dalam mendiskripsikan suatu kejadian yang diteliti dengan akurat.

### B. Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian deskriptif adalah atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV yang berjumlah 11 atlet.

### C. Waktu dan Tempat Penelitian

Data yang digunakan adalah data sekunder yang dapat dari hasil tes fisik Bulan Februari 2021.

### D. Instrumen Penelitian

Pengambilan data kondisi fisik atlet diambil oleh tim fisik KONI Jawa Timur menggunakan instrumen tes yang dibuat konsultan fisik asal Australia yaitu Mr. Gregory Wilson. Berikut instrument tes yang digunakan.

#### 1. Tes *Superman Back Hold*. Target 60 detik.

Prosedur

- Posisikan tubuh tengkurap pada bangku sebatas pinggul.
- Bagian kaki dipegang agar tidak terjatuh
- Tangan diangkat lurus kedepan dengan membawa beban seberat 2,5 kg.
- Dalam posisikan tubuh tetap sejajar.
- Waktu dimulai saat tangan dan tubuh lurus sejajar dengan mengangkat beban 2,5 kg.

#### 2. Tes *Sit Up* 1 menit. Target 60 kali.

Prosedur

- Posisikan tubuh berbaring, punggung menempel pada lantai, kepala lurus kedepan, kaki ditekuk dan tangan dibelakang kepala.
- Kemudian angkat tubuh bagian atas hingga siku menyentuh lutut.
- Turunkan tubuh hingga punggung menyentuh lantai lagi.
- Lakukan berulang selama 1 menit.

#### 3. Tes *Russian Twist* 30 kali. Target 10 detik.

Prosedur :

- Posisikan tubuh berbaring dilanta dan kaki ditekuk dengan sudut 45°.
- Kedua tangan di depan dada dengan membawa beban 5 kg.
- Putar tubuh bagian atas kesamping kanan dan kiri bergantian hingga beban yang dibawa menyentuh lantai.
- Lakukan 30 kali hitungan secepat mungkin.
- Waktu diambil pada hitungan 1 dari aba-aba 3-2-1 dan diberhentikan saat pengulangan ke 30.
- Percobaan dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil waktu terbaik.

#### 4. Tes *Sprint* 20 m. target 3.3 detik.

Prosedur

- Atlet berdiri di belakang garis *start* sejauh 0,3 meter
- Pada hitungan 3-2-1, saat hitungan 1 atlet harus berlari secepat mungkin bersamaan dengan *stopwatch* yang dimulai.
- Atlet dihimpau untuk tidak mengurangi kecepatan sebelum menginjak garis *finish*.
- Saat menginjak garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.
- Percobaan dilakukan sebanyak 2 kali diambil dengan hasil yang terbaik.

#### 5. Tes *Illinois*. target 17 detik .

Prosedur

- Berdiri 0,3 meter di belakang garis *start* dengan panjang 10 meter dan lebar 5 meter.
- Berlari lurus sejauh 10 meter hingga melewati marker baris.
- Berlari menyilang ke arah berlawanan hingga melewati marker berikutnya di baris kedua.
- Mengubah arah ke arah ke lintasan zig-zag yang terdiri dari 4 marker berjarak 3,3 meter tiap marker.
- Pada marker zig-zag terakhir dilanjutkan dengan memutar tubuh dan melewati market zig-zag kembali.
- Terakhir lari menyilang ke arah marker pada baris terakhir. Mengubah arah kembali.
- Dan berlari lurus hingga marker terakhir.
- Waktu diambil ketika hitungan 1 di aba-aba 3-2-1.

#### 6. Tes *Bronco*. Target 6 menit.

Prosedur

- Atlet berdiri di garis *start*.

- Kemudian berlari ke marker pertama sejauh 20 meter. Lalu kembali lagi ke garis *start*.
  - Dari garis *start* atlet berlari ke marker kedua sejauh 40 meter dan kembali lagi ke garis *start*.
  - Dari garis *start* atlet berlari ke marker terakhir sejauh 60 meter.
  - Dilakukan berulang-ulang sebanyak 6 kali
  - Waktu diambil saat *start* awal dan mencapai garis *start* pada pengulangan terakhir.
7. Tes *Vertical Jump*. Target 70 cm.  
Prosedur
- Atlet berdiri dengan tegak
  - Atlet melompat dengan awalan di tempat.
  - Kemudian atlet mendorong tubuhnya ke atas setinggi mungkin.
  - Saat tubuh melompat, tangan atlet harus menggeser garis yang paling tinggi dari jangkauan tangan.
  - Percobaan dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil angka tertinggi.
8. Tes *Sit and Reach*. Target 20 cm.  
Prosedur
- Posisi duduk di lantai dengan kaki lurus.
  - Tempelkan telapak kaki pada alat *sit and reach*
  - Dorong alat tersebut secara maksimal.
  - Kedua kaki harus tetap lurus.
  - Jarak akan muncul pada alat tersebut.
9. Tes *Ankle Flexibility*. Target kanan 15 cm dan kiri 15 cm.  
Prosedur
- Berdiri tegak menghadap dinding.
  - tempelkan lutut dan tarik telapak kaki kebelakang dengan catatan telapak kaki masih menempel di lantai.
  - Jarak diukur dari dinding hingga ujung jari kaki.

#### E. Teknik Analisa Data

Teknik yang digunakan dalam proses menganalisa penelitian kuantitatif ini menggunakan metode deskriptif dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan oleh tim fisik KONI Jawa Timur pada Bulan Mei 2021. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

##### 1. Rata-rata (*mean*)

Rata-rata adalah ukuran tengah yang digunakan untuk menghitung gugusan data yang jarak data dengan data lainnya tidak tetap dan tidak teratur (Mahardika, 2015:266).

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

M = rata-rata

$\sum x$  = jumlah data

N = jumlah subyek

(Mahardika, 2015:266)

##### 2. Presentase

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P = presentase

f = jumlah frekuensi

N = jumlah subyek

(Maksum, 2007:80)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Peneliti mengambil data sekunder dari KONI Jawa Timur dengan 13 subyek penelitian dari hasil tes fisik Bulan Mei pada atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV. Berlandaskan data tersebut, akan dianalisis sesuai dengan tujuan dari penelitian dan dijelaskan mengenai status kondisi fisik subyek penelitian. Adapun tes yang digunakan adalah tes *superman back hold*, tes *sit up*, tes *russian twist*, tes *sprint 20 meter*, tes *illinois*, tes *bronc*, tes *vertical jump*, tes *sit and reach* dan tes *ankle flexibility*. Berikut adalah hasil dari analisis tes fisik atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV :

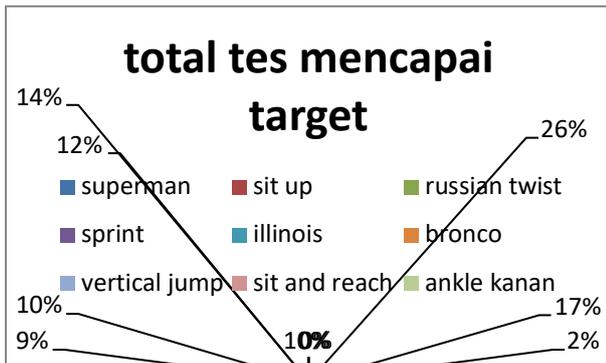
**Tabel 1 . Hasil analisis tes fisik**

No.	Item tes	target	Rata-rata	Presentase	
				Target	tidak
1.	<i>Superman Back Hold</i>	60 detik	60 detik	100%	0%
2.	<i>Sit up</i>	60 kali	33,72 kali	0%	100%
3.	<i>Russian twist</i>	10 detik	9,96 detik	64%	36%
4.	<i>Sprint 20 meter</i>	3,3 detik	3,52 detik	9%	91%
5.	<i>illinois</i>	17 detik	17,09 detik	36%	64%
6.	<i>bronco</i>	6 menit	6,11 menit	36%	64%
7.	<i>Vertical jump</i>	70 cm	61,18 cm	0%	100%
8.	<i>Sit and reach</i>	20 cm	15,72	45%	55%
9.	<i>Ankle flexibility</i>	15 cm	13,9	55%	45%
	kanan				
	<i>Ankle flexibility</i>	15 cm	14	36%	64%
	kiri				

**Grafik 1.** Presentasae total mencapai target



**Diagram 1.** tes mencapai target



**Pembahasan**

**1. Superman Back Hold**

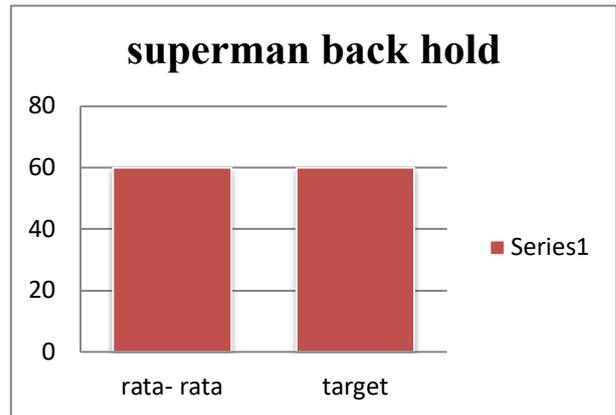
*Superman back hold* merupakan tes untuk mengukur kekuatan otot punggung bawah, otot pinggul, otot pinggul dan otot hamstring (Mega, 2021). Otot-otot tersebut merupakan otot yang digunakan dalam bola basket.

**Tabel 2.** Hasil tes *superman back hold*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	SK	60	Target
2.	AC	60	Target
3.	FS	60	Target
4.	ARA	60	Target
5.	JS	60	Target
6.	DKP	60	Target
7.	CA	60	Target
8.	JH	60	Target
9.	MP	60	Target
10.	EK	60	Target
11.	FI	60	Target

Hasil dari item tes *superman back hold* atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim memperoleh rata-rata 60 detik dengan target 60 detik. Dengan begitu bisa disimpulkan 100% atlet bola basket dapat mencapai target yang ditetapkan.

**Grafik 2.** Hasil analisis tes *superman back hold*



**2. Sit up**

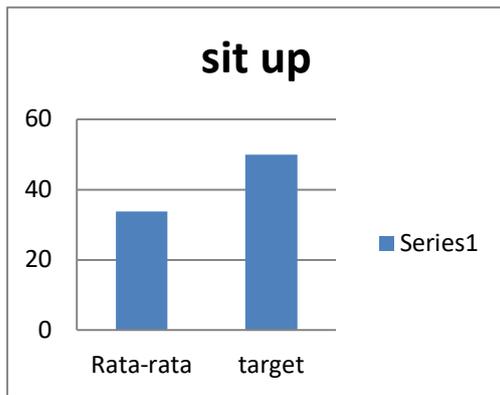
Untuk mengukur kekuatan otot perut atlet, KONI Jatim menggunakan tes *sit up*. Tes *sit up* merupakan tes yang sederhana, aman dan bisa dilakukan dimana saja oleh wanita ataupun pria. Tes tersebut juga dinilai dapat mengukur kekuatan otot dan ketahanan dari kelompok otot perut (Bianco 2015). Dalam bola basket otot perut juga digunakan untuk menjaga keseimbangan tubuh saat berlari atau melompat karena otot perut berfungsi sebagai stabilisasi tubuh.

**Tabel 3.** Hasil tes *sit up*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	SK	37	Tidak target
2.	AC	20	Tidak target
3.	FS	40	Tidak target
4.	ARA	31	Tidak target
5.	JS	37	Tidak target
6.	DKP	33	Tidak target
7.	CA	12	Tidak target
8.	JH	40	Tidak target
9.	MP	39	Tidak target
10.	EK	43	Tidak target
11.	FI	39	Tidak target

Berdasarkan hasil analisis otot perut menggunakan tes *sit up*, ketahanan otot perut atlet masih kurang dari target yang ditetapkan sebanyak 60 kali dalam 1 menit, rata-rata atlet dapat melakukan 33,72 kali *sit up*. Presentase keberhasilan target yang dicapai adalah 0% dengan 100% atlet gagal memenuhi target.

**Grafik 3.** Hasil analisis tes *sit up*



### 3. Russian twist

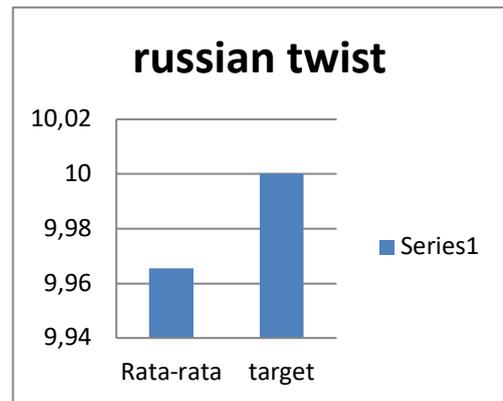
*Russian twist* digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut bagian samping, tes ini dilakukan dengan cara melakukan gerakan *russian twist* sebanyak 30 kali dengan waktu maksimal 10 detik.

**Tabel 4.** Hasil tes *russian twist*

No.	Nama	Hasil	katagori
1.	SK	9,37	Target
2.	AC	10	Target
3.	FS	10,24	Tidak target
4.	ARA	10,20	Tidak target
5.	JS	9,81	Target
6.	DKP	9,98	Target
7.	CA	9,95	Target
8.	JH	10,10	Tidak terget
9.	MP	9,90	Target
10.	EK	10,15	Tidak target
11.	FI	9,92	Target

Hasil tes *russian twist* rata-rata mencapai 9,96 detik. Artinya atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim memiliki kekuatan otot perut bagian samping dengan baik. Tidak kalah penting dari otot perut bagian depan, otot perut bagian samping juga dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan tubuh termasuk dalam bermain bola basket. Presentase keberhasilan mencapai target pada item tes ini adalah 64%.

**Grafik 4.** Hasil analisis tes *russian twist*



### 4. Sprint 20 meter

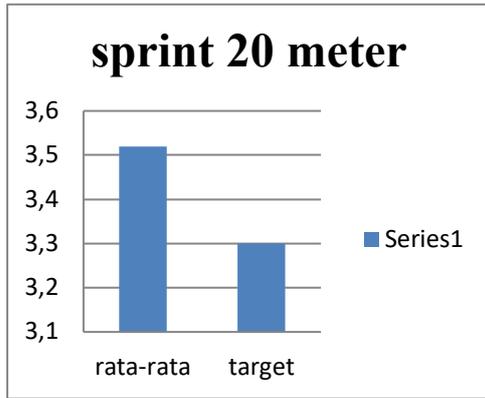
Tes kecepatan dilakukan dengan *sprint* 20 meter pada lintasan lurus menggunakan awalan melayang. Dalam bola basket atlet akan berlari cepat secara berulang-ulang di lapangan dengan panjang 28 meter. Untuk membuat menyerang dengan cepat dan kembali bertahan secepat mungkin di lapangan yang relatif kecil membutuhkan kecepatan yang tinggi. Untuk itu kecepatan sangat mempengaruhi ritme dari pertandingan bola basket.

**Tabel 5.** Hasil tes *sprint* 20 meter

No.	Nama	Hasil	Katagori
1.	SK	3,45	Tidak target
2.	AC	3,47	Tidak target
3.	FS	3,51	Tidak target
4.	ARA	3,66	Tidak target
5.	JS	3,42	Tidak target
6.	DKP	3,38	Tidak target
7.	CA	3,52	Tidak target
8.	JH	3,4	Tidak target
9.	MP	3,8	Tidak target
10.	EK	3,3	Target
11.	FI	3,8	Tidak target

Hasil dari item tes *sprint* 20 meter atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim memperoleh rata-rata 3,52 detik dengan target yang ditetapkan adalah kurang dari atau sama dengan 3 detik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa atlet bola basket putri masih banyak yang belum memasuki target dengan presentase 9% yang berhasil memenuhi target.

**Grafik 5.** Hasil analisis tes *sprint* 20 meter



### 5. Illinois

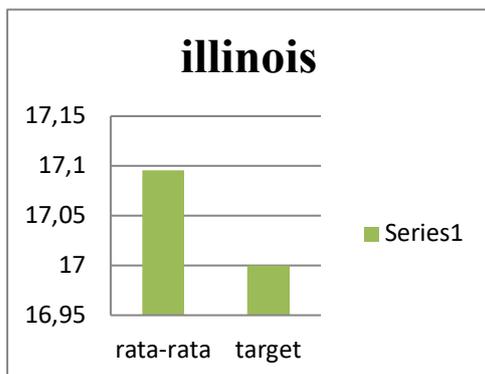
Illinois banyak digunakan sebagai tes kelincahan, termasuk pada cabang olahraga bola basket. Gerakan *sprint* lurus dan zig-zag sangat sesuai pada pola permainan bola basket.

**Tabel 6.** Hasil tes *illinois*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	SK	16,43	Target
2.	AC	18,7	Tidak target
3.	FS	16,6	Target
4.	ARA	17,2	Tidak target
5.	JS	16,1	Target
6.	DKP	17,5	Tidak target
7.	CA	17,1	Tidak target
8.	JH	17,2	Tidak target
9.	MP	17,2	Tidak target
10.	EK	16,9	Target
11.	FI	17,12	Tidak target

Hasil dari item tes *illinois* atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim memperoleh rata-rata 17,09 detik dengan target kurang dari atau sama dengan 17 detik. Dapat disimpulkan bahwa atlet bola basket 5x5 putri hanya 36% atlet yang memenuhi target.

**Grafik 6.** Hasil analisis tes *illinois*



### 6. Bronco

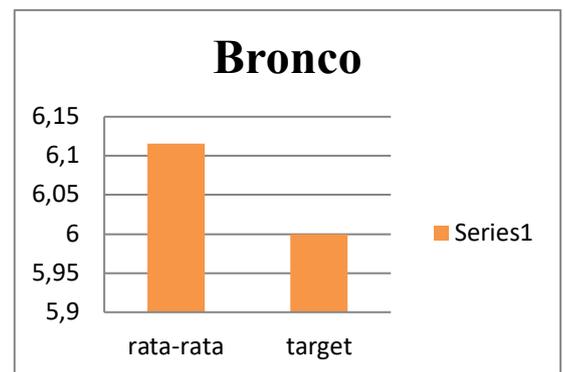
*Bronco* merupakan tes daya tahan yang dipopulerkan di Australia untuk mengukur atlet rugby kemudian diambil untuk mengukur daya tahan atlet puslatda di Jawa Timur (Zidane, 2021).

**Tabel 7.** Hasil tes *bronco*

No.	Nama	Hasil	Kategori
1.	SK	6,32	Tidak target
2.	AC	6,38	Tidak target
3.	FS	6,44	Tidak target
4.	ARA	5,55	Target
5.	JS	5,58	Target
6.	DKP	5,23	Target
7.	CA	7,33	Tidak target
8.	JH	6,04	Tidak target
9.	MP	6,20	Tidak target
10.	EK	5,9	Target
11.	FI	6,30	Tidak target

Hasil dari item tes *bronco* atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim memperoleh rata-rata 6,11 menit dengan target waktu kurang dari atau sama dengan 6 menit. Dapat disimpulkan atlet bola basket putri masih banyak yang belum sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Atlet bola basket 5x5 putri yang berhasil memenuhi target adalah sebesar 36% masih kurang dari setengah dari total keseluruhan.

**Grafik 7.** Hasil analisis tes *bronco*



### 7. Vertical jump

Tes *vertical jump* digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Dalam bola basket akan banyak terjadi gerakan melompat seperti saat menembak bola dan memblok lawan maka kemampuan daya ledak yang baik.

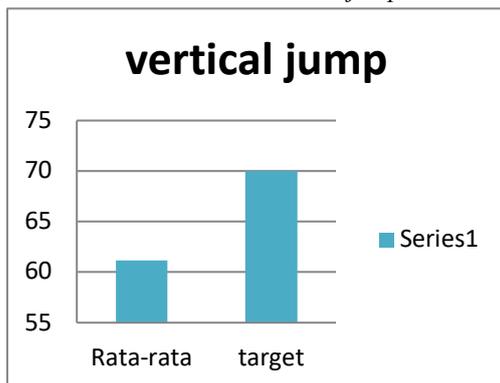
**Tabel 8.** Hasil tes *vertical jump*

No.	Nama	Hasil	Kategori
-----	------	-------	----------

1.	SK	48	Tidak target
2.	AC	56	Tidak target
3.	FS	69	Tidak terget
4.	ARA	68	Tidak target
5.	JS	51	Tidak target
5.	DKP	67	Tidak target
7.	CA	60	Tidak target
8.	JH	68	Tidak target
9.	MP	65	Tidak target
10.	EK	62	Tidak target
11.	FI	59	Tidak target

Hasil dari item tes *vertical jump* memperoleh nilai rata-rata 61,18 cm dengan target 70 cm. Dengan demikian 0% atlet yang mampu memenuhi target yang ditentukan.

**Grafik 8.** Hasil analisis *vertical jump*



### 8. *Sit and reach*

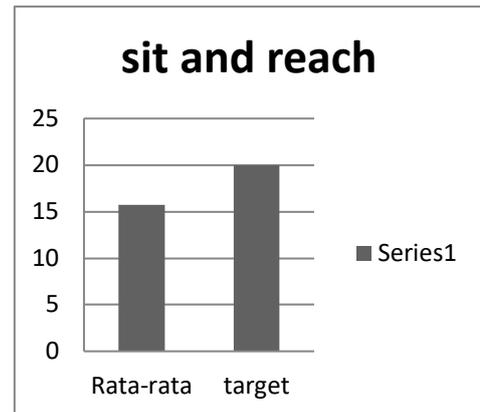
Pada komponen fisik *flexibiliti* digunakan tes *sit and reach* untuk mengukur tingkat fleksibilitas dari otot pinggul.

**Tabel 9.** Hasil tes *sit and reach*

No.	Nama	Hasil	katagori
1.	SK	24	Target
2.	AC	10	Tidak target
3.	FS	21	Target
4.	ARA	23	Target
5.	JS	15	Tidak target
6.	DKP	5	Tidak target
7.	CA	1	Tidak target
8.	JH	20	Target
9.	MP	19	Tidak target
10.	EK	20	Target
11.	FI	15	Tidak target

Hasil dari item tes *sit and reach* memperoleh rata-rata 15,72 cm dengan target 20 cm. Dengan presentase atlet yang mencapai target sebesar 45%.

**Grafik 9.** Hasil analisis tes *sit and reach*



### 9. *Ankle flexibility*

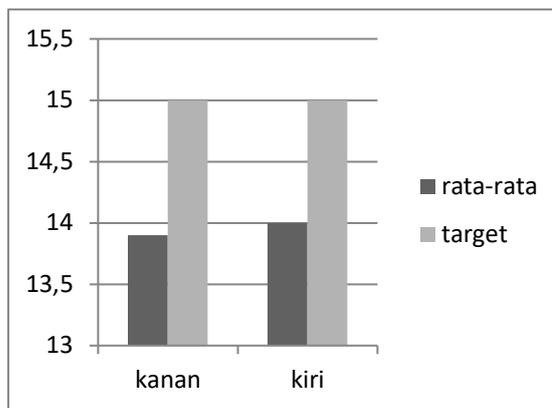
Tes *ankle flexibility* pada kaki yang bertujuan mengukur tingkat kelenturan pada otot di sekitar *ankle*. Bola basket menggunakan gerakan melompat tiba-tiba dan berlari zig-zag mengharuskan memiliki kelenturan pada *ankle* agar dapat meminimalisir cedera. Sebaiknya kelenturan dari *ankle* kanan dan kiri memiliki tingkat yang sama.

**Tabel 10.** Hasil tes *ankle flexibility*

no.	Nama	Hasil		Katagori	
		kanan	kiri	kanan	kiri
1.	SK	15	14	target	tidak
2.	AC	12	13	tidak	tidak
3.	FS	20	21	target	target
4.	ARA	16	16	target	target
5.	JS	8	12	tidak	tidak
6.	DKP	15	14	target	tidak
7.	CA	11	10	tidak	tidak
8.	JH	14	11	tidak	tidak
9.	MP	15	15	target	target
10.	EK	13	14	tidak	tidak
11.	FI	16	16	target	target

Hasil dari analisis item tes *ankle flexibility* memperoleh rata-rata 13,9 cm pada *ankle* kanan dan 14 cm pada *ankle* kiri dengan target 15 cm kanan dan 15 cm kiri.

**Grafik 10.** Hasil analisis tes *ankle flexibility*



## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis tes fisik atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100 pada Bulan Februari, secara keseluruhan dari item tes yang digunakan 38% atlet dapat mencapai target yang ditetapkan dan 62% atlet masih belum dapat mencapai target walaupun rata-rata dari hasil tes mendekati dengan target. Berdasarkan presentase keseluruhan, berikut adalah presentase keberhasilan per item tes fisik dari yang terbesar ke yang terkecil : Tes *superman back hold* 100%, Tes *russian twist* 64%, Tes *ankle flexibility* kanan 55%, tes *sit and reach* 45%, tes *illinois* 36%, tes *bronco* 36%, tes *ankle flexibility* kiri 36%, tes *sprint* 20 meter 9%, tes *sit up* 0%, dan tes *vertical jump* 0%. Berdasarkan hasil analisis tersebut, tingkat kondisi fisik kekuatan perut dibuktikan dengan tes *sit up* dan tingkat daya ledak otot tungkai dibuktikan dengan tes *vertical jump* masih memenuhi target. Tingkat kondisi fisik kekuatan pada otot punggung bagian bawah, otot pinggul, otot bokong dan otot *hamstring* dibuktikan dengan tes *superman back hold* dengan hasil yang sesuai dengan target. Sedangkan hasil rata-rata item tes yang memenuhi target adalah tes *superman back hold* dengan rata-rata 60 detik dari target 60 detik dan tes *russian twist* dengan rata-rata 9,96 detik dari target maksimal 10 detik. Sehingga latihan pada komponen fisik yang berfokus untuk kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai harus ditingkatkan. Untuk kekuatan otot perut bagian samping, otot punggung bawah, otot pinggul, otot bokong dan otot *hamstring* harus dijaga tetap stabil. Hasil tes yang diambil 7 bulan sebelum PON Papua 2021 memungkinkan meningkat secara signifikan dan dengan evaluasi pada setiap latihan diharapkan kondisi fisik atlet dapat mencapai puncak performa pada PON Papua 2021 nantinya.

Dapat disimpulkan bahwa status fisik atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV harus ditingkatkan karena masih kurang dari target yang ditentukan. Untuk memperoleh hasil yang maksimal pada PON Papua 2021 harus didorong dari status fisik yang baik dan stabil. Terutama untuk komponen kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan atlet.

## Saran

Berlandaskan hasil dari analisis status fisik atlet bola basket 5x5 putri puslatda jatim 100-IV, peneliti memberi beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, sebagai catatan evaluasi untuk komponen fisik yang masih jauh dari target harus lebih diperhatikan. Latihan tambahan dapat diberikan untuk atlet sehingga kemampuan fisik atlet dapat meningkat.
2. Untuk atlet, pentingnya mengetahui status fisik dapat memicu semangat saat berlatih. Kemampuan bermain yang baik harus diimbangi dengan status fisik yang tinggi pula. latihan tambahan secara mandiri sangat disarankan dan juga istirahat yang cukup dengan ditunjang oleh makanan yang bergizi harus secara sadar dilakukan oleh tiap atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alemdaroglu, Utku. 2012. *The Relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players*, Journal of Human Kinetics volume 31.
- Bianco, Antonio. 2015. *The sit up test to exhaustion as a test for muscular endurance evaluation*. A SpringerOpen Journal.
- Bompa, Tudor O. Buzzichelli, Carlo. 2019. *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics Six Edition.
- Dwikusworo, Eri Pratiknyo. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Negeri Semarang.
- Erlangga, Naufal Zidane. 2021. *Status kondisi fisik atlet futsal puslatda jatim 100/IV*. Surabaya. Jurnal Prestasi
- FIBA Official Basketball Rules 2020.
- Mahardika, I Made Sriudy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistika dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.
- McGuigan, Mike. 2017. *Monitoring training and performance in athletes*. Auckland. Human Kinetics.
- Nuzzo, James L. 2019. *The Case for Retiring Flexibility as a Major Component of Physical Fitness*. Sport Medicine.
- Sari, Mega Permata. 2021. *Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim 100-IV*. Surabaya. Jurnal Prestasi.

Schelling, Xavi. 2013. *Conditioning for Basketball : Quantity of Training*. Strenght and Conditioning Journal.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.