

ANALISIS STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN FUTSAL DI SMAN 1 SITUBONDO

Wahyu Miftahul Arasy*, Agus Hariyanto

S1-Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

* wahyu.18031@mhs.unesa.ac.id, agushariyanto@unesa.ac.id,

Dikirim: 07-07-2023; Direview: 07-07-2023; Diterima: 10-07-2023;

Diterbitkan: 10-07-2023

Abstrak

Ketidak seimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi berawal dari perilaku gizi yang kurang tepat sehingga menimbulkan masalah gizi pada remaja. Kondisi fisik olahraga adalah kemampuan seseorang yang menggambarkan kemampuan dasar dan skill ketika berolahraga. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, air, serta kebutuhan protein sama besarnya untuk mempertahankan kondisi fisik dari latihan dan pertandingan yang berat. Tujuan penelitian adalah menganalisis dan mengkaji status gizi dan kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMAN 1 Situbondo. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 40 orang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal. Pengukuran status gizi menggunakan perhitungan BB/U. Daya tahan menggunakan *bleep test*, tes kecepatan menggunakan *sprint 30m*, tes kelincahan menggunakan *shuttle run*, dan daya ledak tungkai menggunakan *vertical jump*. Hasil analisis data status gizi subjek penelitian diketahui rata-rata $0,66 \pm 0,899$ ($mean \pm SD$) dengan persentase 55%. Hasil kondisi fisik subjek penelitian diketahui rata-rata daya tahan $46,98 \pm 5,550$ ($mean \pm SD$) dengan persentase 42,5%. Rata-rata kecepatan $4,492 \pm 0,253$ ($mean \pm SD$) dengan persentase 47,5%. Rata-rata kelincahan $12,84 \pm 0,936$ ($mean \pm SD$) dengan persentase 52,5%. Rata-rata daya ledak $55,975 \pm 6,207$ dengan persentase 37,5%. Hasil penelitian disimpulkan status gizi bola basket dan futsal putra diketahui berada di kategori normal (55%), Kondisi fisik ekstrakurikuler bola basket dan futsal putra diketahui daya tahan berada di kategori rata-rata (42,5%), kecepatan kategori rata-rata (47,5%), kelincahan di kategori baik (52,5%), dan daya ledak di kategori rata-rata (37,5%).

Kata Kunci: Status gizi, kondisi fisik, bola basket, futsal

Abstract

The imbalance of consumption and nutritional needs begins with improper nutritional behavior, causing nutritional problems in adolescents. The physical condition of exercise is a person's ability that describes basic abilities and skills when exercising. The need for nutrients such as carbohydrates, water, and protein needs are equally large to maintain physical condition from training and tough matches. The purpose of the study was to analyze and examine the nutritional status and physical condition of male students who participated in extracurricular basketball and futsal at SMAN 1 Situbondo. This type of research is descriptive quantitative. The subjects of the study amounted to 40 people who participated in extracurricular basketball and futsal. Measurement of nutritional status using BB/U calculation. Endurance using *bleep test*, speed test using 30m sprint, agility test using *shuttle run*, and limb explosive test using *vertical jump*. The results of the analysis of nutritional status data of research subjects are known to average 0.66 ± 0.899 ($mean \pm SD$) with a percentage of 55%. The results of the physical condition of the study subjects were known to average endurance 46.98 ± 5.550 ($mean \pm SD$) with a percentage of 42.5%. Average speed 4.492 ± 0.253 ($mean \pm SD$) with a percentage of 47.5%. The average agility is 12.84 ± 0.936 ($mean \pm SD$) with a percentage of 52.5%. The average explosive power is $55,975 \pm 6,207$ with a percentage of 37.5%. The results of the study concluded that the nutritional status of men's basketball and futsal was known to be normal (55%), the extracurricular physical condition of men's basketball and futsal was known to be endurance in the average category (42.5%), average category speed (47.5%), agility in the good category (52.5%), and explosive power in the average category (37.5%).

Keywords: Nutritional status, physical condition, basketball, futsal

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kebutuhan setiap orang

dengan tujuan peningkatan kebugaran dan kesehatan pada tubuh (Merangin et al., 2018). Kondisi fisik olahraga adalah kemampuan seseorang yang

menggambarkan kemampuan dasar dan skil ketika berolahraga. Atlet dengan keadaan jasmani baik dan sehat merupakan atlet yang sanggup melakukan aktivitas fisik tanpa adanya rasa lelah yang berarti (Turi & Wulandari, 2021).

Unsur kondisi fisik dasar diantara-Nya daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan kelentukan (*flexibility*) (Harsono, 2018). Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi maksimal harus ditunjang dengan status gizi yang baik. Status gizi menjadi salah satu tolak ukur kebugaran jasmani yang seseorang. Orang yang mengonsumsi makanan dan zat gizi maka dapat dimasukkan ke dalam kategori gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih sehingga hal itu dikenal dengan istilah status gizi (Pasaribu, 2020).

Olahraga bola basket secara umum membutuhkan daya tahan fisik, dan pengeluaran energi yang besar. Pemain bola basket membutuhkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan. Selain agar atlet dapat mempertahankan kinerjanya dalam jangka panjang sangat penting untuk menjaga kebugaran fisiknya diatas rata-rata dan kebugaran (Romadona & Faruk, n.d.). Faktor rendahnya kondisi fisik dapat menjadi hambatan ketika melakukan teknik dan taktik dalam bola basket. Hal tersebut mengakibatkan susah tercapainya prestasi di olahraga bola basket (Azeti et al., 2019). Pemain bola basket memerlukan gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas untuk mencapai prestasi yang maksimal (Baechle, T.R, dan Groves, 2002). Kebutuhan asupan kalori atlet bola basket cukup tinggi dan besarnya memiliki variasi karena disesuaikan dengan umur dan status gizinya.

Komponen kondisi fisik yang dominan pada olahraga futsal antara lain daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kekuatan (*strength*) (Saputra & Kusuma, 2019b). Kondisi fisik pada cabang olahraga futsal dibutuhkan untuk menunjang teknik dan taktik dalam latihan dan pertandingan. Seorang atlet futsal memiliki kebutuhan energi yang banyak ketika adanya aktivitas fisik berat, maka kebutuhan asupan gizi yang cukup besar dari konsumsi makanan tidak sedikit. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, air, dan protein sama besarnya untuk mempertahankan kondisi fisik dari latihan dan pertandingan (Gunawan, 2018).

Ekstrakurikuler basket dan futsal di SMAN 1 Situbondo pada setiap tahun tidak pernah kekurangan atlet yang mewakili Kab. Situbondo pada ajang pekan Olahraga Provinsi maupun event Kejurda. Berdasarkan hasil wawancara pada pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada bapak Nusa Aldera bidang perstasi KONI Kab. Situbondo mengatakan bahwa terdapat 6 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Situbondo yang berhasil mewakili Tim Futsal Putra Kab. Situbondo pada Pekan Olahraga Provinsi Jatim VII tahun 2022. Sedangkan ada 4 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMAN 1 Situbondo yang mewakili Tim Basket Putra Kab. Situbondo pada Pekan Olahraga Provinsi Jatim VII tahun

2022 (Data KONI Kab. Situbondo, 2022).

Penelitian ini bermaksud mengkaji “Analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket dan Futsal di SMAN 1 Situbondo”. Penelitian ini dilakukan pada siswa putra yang mengikuti bola basket dan futsal di SMAN 1 Situbondo

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yakni kuantitatif dan pendekatannya secara deskriptif. Pendekatan secara deskriptif yakni proses untuk memperoleh gambaran secara nyata dan benar dari suatu objek yang ingin diteliti (Bhetharem et al., 2020).

Penelitian secara deskriptif mengarah pada penyampaian gejala, fakta, serta kejadian yang akurat, sesuai, dan sistematis terhadap populasi di daerah yang ditentukan (Amansyah, 2019). Jenis penelitian pendekatan deskriptif yang menggunakan tes dan pengukuran terhadap subyek atau objek demi kepentingan proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan di lapangan GOR Serbaguna Baluran Situbondo, Kec. Situbondo. Waktu penelitian akan dilaksanakan kurang lebih selama 3 minggu. Tahap persiapan dilakukan pada minggu pertama, tahap pelaksanaan yaitu pengambilan data dilakukan pada minggu kedua, dan tahap penyelesaian yaitu analisa data dilakukan di minggu ketiga.

Populasi berarti jumlah total subjek maupun objek penelitian dengan kriteria tersendiri dan sudah disusun oleh peneliti guna diteliti dan disimpulkan (Sriundy, 2015). Populasi yang ada di dalam penelitian adalah siswa putra yang ikut ekstrakurikuler bola basket dan futsal dengan jumlah sebanyak 80 orang di SMAN 1 Situbondo.

tertentu dalam menentukan jumlahnya. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling*, yang dimana teknik tersebut menghendaki penggambaran sampel dengan keperluan penelitian (Maksum, 2012). Sampel penelitian yakni siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal putra sebanyak 40 orang. Sampel didalam penelitian ini adalah individu di dalam populasi dengan kriteria Laki-laki, Usia minimal 16 – 18 tahun, Anggota ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMAN 1 Situbondo, Aktif mengikuti ekstrakurikuler minimal 6 bulan, Bersedia mengikuti rangkaian proses dan protokol penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran meliputi test daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak (*Power*) dan status gizi.

Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS versi 22.0.

HASIL

Hasil analisis data penelitian status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Status Gizi

Kelompok	N	Status Gizi		
		Mean $\pm$ SD	Min	Max
Basket & Futsal	40	0,668 $\pm$ 0,899	-1,71	2,36

Hasil perhitungan statistik status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal menunjukkan bahwa rata-rata 0,668 dengan standar deviasi 0,899. Nilai minimum -1,71 dan maksimum 2,36. Hasil kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal di SMAN 1 Situbondo disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil analisis Kondisi Fisik

Parameter	N	Kondisi Fisik		
		Mean $\pm$ SD	Min	Max
Daya Tahan	40	46,98 $\pm$ 5,550	38,46	59,62
Kecepatan		4,492 $\pm$ 0,253	4,09	4,91
Kelincahan		12,84 $\pm$ 0,936	10,23	14,11
Daya Ledak		55,975 $\pm$ 6,207	47,00	68,00

Hasil perhitungan statistik kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal menunjukkan bahwa tes pengukuran daya tahan diketahui rata-rata 46,393 dengan standar deviasi 6,217. Nilai minimum 37,08 dan maksimum 59,62. Tes kecepatan menunjukkan rata-rata 4,492 dengan standar deviasi 0,253. Nilai minimum 4,09 dan nilai maksimum 4,91. Pada tes kelincahan menunjukkan rata-rata 12,978 dengan standar deviasi 0,979. Nilai minimum 10,23 dan nilai maksimum 14,11. Pada tes daya ledak menunjukkan rata-rata 55,975 dengan standar deviasi 6,207. Nilai minimum sebesar 47,00 dan nilai maksimum sebesar 68,00

Hasil analisis persentase status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil analisis Data Persentase Status Gizi

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Gizi Buruk	< -3 SD	0	0%
Gizi Kurang	-3 SD s.d < -2 SD	0	0%
Normal	-2 SD s.d +1 SD	22	55%
Overweight	+1 SD s.d +2 SD	16	40%
Obesitas	> +2 SD	2	5%
Total		40	100%

Hasil analisis data persentase status gizi diatas menunjukkan 55% dengan frekuensi 22 siswa yang berada dalam kategori normal, 40% dengan frekuensi 16 siswa dalam kategori overweight dan 5% dengan frekuensi 2 siswa dalam kondisi obesitas.

Hasil analisis data persentase kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil analisis data Persentase Daya tahan

Hasil analisis data persentase kondisi fisik pada tes pengukuran daya tahan menunjukkan bahwa 7,5% dengan frekuensi 3 siswa berada di kategori baik sekali, 15% dengan frekuensi 6 siswa dalam kategori

baik, 42,5% dengan frekuensi 17 siswa dalam kategori

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Baik Sekali	>55,9	3	7,5%
Baik	51 – 55,9	6	15%
Rata-Rata	45,2 – 50,9	17	42,5%
Kurang	38,4 – 45,5	14	35%
Kurang Sekali	<38,3	0	0%
Total		40	100%

rata-rata, 35% kategori kurang dengan frekuensi 14 siswa.

Tabel 5. Hasil analisis data Persentase Kecepatan

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Baik Sekali	3,58 – 3,91	0	0%
Baik	3,92 – 4,34	10	25%
Sedang	4,35 – 4,72	19	47,5%
Kurang	4,73 – 5,11	11	27,5%
Kurang Sekali	5,12 – 5,50	0	0%
Total		40	100%

Hasil analisis data persentase kondisi fisik pada tes pengukuran daya tahan menunjukkan bahwa 25% dengan frekuensi 10 siswa berada dalam kategori baik, 47,5% dengan frekuensi 19 siswa dalam kategori sedang, 27,5% dengan frekuensi 11 siswa dalam kategori kurang.

Tabel 6. Hasil analisis data Persentase Kelincahan

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Baik Sekali	<12,10	5	12,5%
Baik	12,11 – 13,53	21	52,5%
Sedang	13,54 – 14,96	14	35%
Kurang	14,98 – 16,39	0	0%
Kurang Sekali	>16,40	0	0%
Total		40	100%

Hasil analisis data persentase kondisi fisik pada tes pengukuran daya tahan menunjukkan bahwa 12,5% dengan frekuensi 5 siswa berada dalam kategori baik sekali, 52,5% dengan frekuensi 21 siswa dalam kategori baik, 35% dengan frekuensi 14 siswa dalam kategori sedang.

Tabel 7. Hasil analisis data Persentase Daya Ledak

Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
Baik Sekali	>70	0	0%
Baik	62 – 69	11	27,5%
Sedang	53 – 61	15	37,5%
Kurang	46 – 52	14	35%
Kurang Sekali	38 – 45	0	0%
Total		40	100%

Hasil analisis data persentase kondisi fisik pada tes pengukuran daya tahan menunjukkan bahwa 27,5% dengan frekuensi 11 siswa berada dalam kategori baik, 37,5% dengan frekuensi 15 siswa dalam kategori rata-rata, 35% dengan frekuensi 14 siswa dalam kategori kurang.

PEMBAHASAN

Hasil analisis status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Situbondo diketahui berada pada kategori normal dengan rata-rata 0,668 dan persentase 55% (frekuensi

22 siswa). Nilai status gizi yang berkategori *overweight* 40% (frekuensi 16 siswa) dan kategori obesitas 5% (frekuensi 2 siswa). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang membuktikan nilai status gizi atlet bola basket pada perhitungan rumus *z-score* (IMT/U) sebagian besar memiliki status gizi normal. Penelitian (Meliala, 2019) juga membuktikan status gizi atlet bola basket usia remaja di KONI Banjarnegara diketahui nilai status gizinya normal. Penelitian oleh Munir (2021), membuktikan atlet futsal mayoritas berkategori normal, disebabkan ada keseimbangan kalori yang dikonsumsi. Hasil tersebut dapat dikatakan nilai status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMAN 1 Situbondo sebagian besar status gizinya normal. Hasil ini memberikan gambaran bahwa keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal tidak semuanya mengalami *overweight* dan obesitas, maka hasil ini memberikan jawaban atas latar belakang yang disampaikan di awal bab. Perhitungan status gizi anak usia 5- 18 tahun harus dihitung menggunakan rumus *z-score* BB/U (IMT/U), sedangkan perhitungan status gizi anak usia lebih dari 19 tahun menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh).

Perkembangan, pertumbuhan, dan proses kematangan seorang anak pada masa remaja mengalami periode tertentu dan berbeda di setiap individunya. Status gizi merupakan kondisi tubuh akibat dari apa yang dikonsumsi seseorang dan penggunaan zat-zat gizi dibedakan dalam beberapa kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (Mahfud Imam, Gumantan Aditya, 2020). Konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi status gizi (Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Status gizi pada pertumbuhan fisik remaja laki-laki cenderung lebih berkembang pada massa otot dan pada remaja perempuan cenderung lebih berkembang pada massa lemak. Status gizi memberikan dampak besar pada tingkat kebugaran karena setiap kenaikan indeks massa tubuh sebesar 1 kg/m² akan diikuti dengan penurunan VO₂Max (*volume oxygen maximal*) sebesar 1,30 ml/kgBB/menit. Seorang atlet membutuhkan gizi yang diperoleh dari makanan untuk kebutuhan dan keseimbangan energi ketika melakukan aktivitas yang cukup berat (Turi et al., 2023). Kebutuhan energi saat melakukan aktivitas fisik berupa latihan maupun pertandingan, dapat dipenuhi melalui sumber energi yang tersimpan di dalam tubuh melalui pembakaran lemak serta pemecahan protein sekitar 5%.

Peningkatan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebutuhan energi sehingga membutuhkan asupan gizi yang diperoleh dari makanan tidak sedikit, oleh karena itu kebutuhan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik harus seimbang dengan kebutuhan energi yang masuk dari makanan. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, air, lemak, dan protein memiliki peran penting dalam mempertahankan dan menjaga kondisi tubuh ketika menerima latihan

dengan intensitas tinggi karena lemak dan protein sebagai cadangan energi apabila karbohidrat tidak dapat dipakai lagi sebagai sumber energi (Gunawan, 2017) (Gunawan, 2018).

Hasil tes daya tahan diketahui berada pada kategori rata-rata dengan nilai 46,98 dan persentase 42,5% (frekuensi 19 siswa), kategori kurang 35% (frekuensi 14 siswa), baik 15% (frekuensi 6 siswa), dan baik sekali 7,5% (frekuensi 3 siswa). Kondisi fisik adalah fondasi utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena sebagai penunjang dalam meningkatkan teknik, taktik, dan mental (Bompa, 2009) (Bompa, T., & Buzzichelli, 2015). Selain itu, kondisi fisik berperan penting dalam menunjang peningkatan prestasi olahraga (Pujowigoro, 2019) (Karahana, 2012). Kondisi fisik dominan pada olahraga bola basket diantaranya-Nya daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan koordinasi (Mashuri, 2019) (Turi et al., 2023).

Hasil pengukuran daya tahan (VO₂Max) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMA Negeri 1 Situbondo berkategori rata-rata (42,5%), dan hal ini memberikan gambaran bahwa daya tahan siswa tersebut masih dapat ditingkatkan ke level yang lebih baik. Hasil pengukuran daya tahan (VO₂Max) pada penelitian ini memiliki kesamaan kategori hasil dengan (Indrayana, 2021) (Kanadela et al., 2021), membuktikan daya tahan komunitas pecinta bola basket Paal 5 berkategori normal dengan nilai rata-rata 35,35. Bola basket bergantung pada kemampuan aerobik dan anaerobik, sehingga daya tahan aerobik (VO₂Max) diperlukan agar mampu meningkatkan kemampuan pemulihan (*recovery*) dari upaya anaerobik selama permainan berlangsung (Faisal & Sepdanius, 2019). Latihan fisik terprogram, tersusun, dan dilakukan secara berkelanjutan akan diikuti dengan peningkatan daya tahan. Daya tahan merupakan hal mendasar yang harus diperhatikan oleh seorang atlet dikarenakan kondisi fisik dominan di olahraga basket adalah daya tahan (Maulana et al., 2021). Kebutuhan VO₂Max (volume oksigen maksimal) bagi seorang atlet basket harus berada minimal di angka 60 ml/kgBB/menit atau berada di kategori luar biasa (Bafirman HB., 2013).

Daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting di dalam cabang olahraga futsal yang menuntut kemampuan fisik ataupun kardiorespirasi yang sangat tinggi (Gunawan, 2018). Olahraga futsal dimainkan dalam waktu 2x20 menit bersih, maka dalam satu babak permainan rata-rata total waktu bermain atlet futsal dapat mencapai 30 menit bahkan lebih (Wibisana, 2020). Seorang atlet yang mempunyai nilai VO₂Max dengan kategori tinggi tidak hanya mampu melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi tanpa mendapati kelelahan berlebih, akan tetapi mereka juga mampu melakukan pemulihan asal (*recovery*) kondisi fisik nya dengan cepat (Kusumawati, 2014). *Aerobic capacity* (VO₂Max) pada pemain elite futsal adalah 58-65 ml/kgBB/min, *goalkeeper elite* minimal 54,6 ml/kgBB/min, pemain futsal kategori *sub-elite*

players adalah 55-57 ml/kgBB/min, dan *goalkeeper sub-elite* minimal 52,4 ml/kgBB/min (Barbero-Alvarez et al., 2008).

Hasil kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal di SMA Negeri 1 Situbondo diketahui berada pada kategori sedang dengan rata-rata 4,492 (47,5%), dan hal ini memberikan gambaran jika tidak semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal memiliki kecepatan yang buruk atau kurang baik, karena pada kenyataannya kecepatan berada dalam kategori rata-rata sehingga bisa ditingkatkan lagi melalui latihan secara rutin. Hasil ini terdapat keasamaan dengan (Novi Mulyani, 2018), membuktikan kecepatan tim ekstrakurikuler bola basket putra SMK pulau punjung berkategori sedang dengan persentase 32% (frekuensi 40 siswa). Penelitian oleh Setiawan (2014), membuktikan tes lari sprint 30 meter diketahui berada di kategori rata-rata 70% (frekuensi 14 siswa).

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dominan di bola basket selain daya tahan, hal ini karena kecepatan dibutuhkan pada saat menyerang, bertahan, dan transisi. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh dalam waktu singkat (Firmansyah et al., 2022). Kecepatan lari dalam olahraga bolabasket berperan penting dan berkontribusi terhadap kecepatan *dribbling*. Persentase kecepatan lari terhadap kecepatan *dribbling* secara efektif berkontribusi sebesar 32,62% (Di Domenico et al., 2019). Kecepatan yang dimiliki oleh atlet sangat berperan ketika melakukan serangan cepat ke daerah lawan atau nama lainnya adalah *fastbreak*. Kecepatan di dalam olahraga bola basket dengan tes *sprint* 30m harus berada di kategori baik yaitu 3.92–4.34 detik. Semakin baik atau tinggi tingkat kecepatan atlet basket, maka semakin efektif permainan tim saat melakukan serangan cepat (Saputra & Kusuma, 2019a).

Kecepatan sendiri memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* futsal yang dimana terdapat hubungan yang signifikan sebesar 67,0% (Castagna et al., 2008). Komponen kecepatan terdapat pengaruh pada permainan futsal, sesuai dengan karakteristik futsal bahwa seorang pemain diharuskan melakukan pergerakan transisi secara cepat untuk berpindah posisi dan menggiring bola. Sehingga kecepatan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam menyerang, bertahan, transisi, serta ketika menggiring bola (Litardiansyah, 2020). Kecepatan atlet futsal elite dengan tes sprint 5m adalah 1.00-1.41 detik, sprint 10m adalah 1.69-1.78 detik, dan sprint 20m adalah 2.92-3.05 detik (Barbero-Alvarez et al., 2008).

Hasil kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal di SMA Negeri 1 Situbondo diketahui berada di kategori baik dengan nilai rata-rata 12,84 (52,5%). Hal ini memberikan gambaran kepada peneliti jika kelincahan yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal adalah baik, tetapi kelincahan tersebut harus tetap ditingkatkan atau dipertahankan agar tidak

terjadi penurunan pada kualitas kelincahan dikarenakan dapat menunjang peningkatan prestasi. Hasil tersebut terdapat kesamaan dengan penelitian (Bhetharem et al., 2020), membuktikan hasil tes kelincahan pada tim *Spartan Basketball Club* berkategori baik dengan persentase 37,51% (frekuensi 9 orang dari total 24 orang). Kelincahan pada seorang atlet bolabasket minimal harus berada dikategori baik pada tes *shuttlerun* yaitu 12,11–13,53 detik.

Kelincahan adalah kemampuan dalam mengubah arah gerakan secara cepat, dan tiba-tiba (Barbieri et al., 2016). Kelincahan berperan penting dalam hal penyerangan atau ketika berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan pada saat bertanding maupun latihan, dan selain itu kelincahan ketika mengolah bola dibutuhkan serta memegang peranan penting dalam olahraga bolabasket (Saputra & Kusuma, 2019b). Kelincahan berperan dan berkontribusi terhadap kecepatan *dribbling* ketika seseorang menguasai bola, persentase kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* secara efektif berkontribusi sebesar 20,50% (Supian, 2014). Semakin tinggi kelincahan seseorang maka semakin baik kemampuannya ketika melakukan *dribbling* cepat (Maulana et al., 2021). *Change of direction speed* (kelincahan) dengan tes zigzag 100° pada atlet futsal elite minimal berada di angka 3.52 m/s (meter/second) (Barbieri et al., 2016).

Hasil tes daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal di SMA Negeri 1 Situbondo diketahui berada pada kategori sedang dengan rata-rata 55,975 (37,5%), sehingga hal ini memberi indikasi kepada peneliti bahwa daya ledak otot tungkai berada dalam standarseorang atlet basket, namun daya ledak siswa tersebut harus ditingkatkan melalui latihan agar tidak terjadi penurunan dan nanti dapat berguna dalam meningkatkan prestasi bolabasket dan futsal pada kompetisi yang akan dijalani. Hasil tersebut memiliki kesamaan hasil dengan (Pascal, 2022), membuktikan bahwa persentase daya ledak tungkai sebesar 50% dan berkategori sedang. Daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* pada atlet bolabasket minimal berada di kategori rata-rata yaitu 53–61 cm (Andreanto & Hariyanto, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alfindana, 2019) membuktikan tes kondisi fisik power dengan *vertical jump* berada pada kategori rata-rata sebesar 33,3% (frekuensi 9). Penelitian Subekti (2019) daya ledak otot lengan sangat memberikan kontribusi pada saat melakukan *shooting*, semakin baik daya ledak otot lengan akan semakin mudah juga siswa dalam melakukan shooting. Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Wahyu & Susanto, 2022) daya ledak otot tungkai yang baik juga sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan lompatan. Power otot tungkai adalah kemampuan otot ketika mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Daya ledak tungkai dalam olahraga futsal memiliki hubungan terhadap kekuatan dan ketepatan ketika melakukan *shooting* (Syafrizar & Welis, 2015).

Eksplosif *power* merupakan salah satu penentu utama pada aktivitas fisik yang menghasilkan dan mengutamakan kecepatan tinggi, seperti aksi reaksi, melompat, awalan berlari (Septianwari *et al.*, 2020). Daya ledak otot tungkai pada atlet futsal dengan tes *counter movement jump* (melompat tanpa mengayun lengan) adalah 52cm (Barbieri *et al.*, 2016).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Hasil penelitian analisis kondisi kondisi fisik dan status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal putra di SMAN 1 Situbondo diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal diketahui daya tahan sedang (42,5%), kecepatan rata-rata (47,5%), kelincahan baik (52,5%), dan daya ledak rata-rata (37,5%).
2. Status gizi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan futsal diketahui berada di kategori normal (55%).

Rekomendasi

Saran yang diajukan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dan status gizi pada usia remaja harus ditingkatkan untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga bolabasket dan futsal.
2. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengetahui peran kondisi fisik dan status gizi dalam peningkatan prestasi olahraga bolabasket dan futsal.

REFERENSI

- Alfindana, D. (2019). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 179–186.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Andreanto, M. R., & Hariyanto, A. (2022). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 125–133. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p125-133>
- Azeti, S., Mulyadi, H., & Purnama, R. (2019). Peran motivasi belajar dan disiplin belajar pada prestasi belajar mata pelajaran prakarya dan kewirausahaan. *Journal of Business Management Education*, 4(2).
- Baechle, T.R, dan Groves, B. R. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Bafirman HB. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Kolahraga Indonesia*, 3.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>
- Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Milioni, F., & Barbieri, F. A. (2016). Specific futsal training program can improve the physical performance of futsal players. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0283-z>
- Bhetharem, I. M., Mahardika, I. M. S. U., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Tingkat Motivasi Dan Model Aktivitas Jasmani Siswa Dan Guru Sman 2 Sumenep Di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 449–455. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i2.1455>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3e ed.). Human kinetics.
- Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., D'Ottavio, S., & Manzi, V. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test in basketball players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 202–208. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.02.013>
- Di Domenico, F., D'isanto, T., & Raiola, G. (2019). Role of speed and agility in the effectiveness of motor performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 1836–1842. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5271>
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*, 3(2), 112–123. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/488>
- Firmansyah, M. A., Wahyudi, U., Yudasmar, D. S., & Januarto, O. B. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Tim Bola Basket PORPROV Putra Kota Malang Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 4(12), 1099–1110. <https://doi.org/10.17977/um062v4i122022p1099-1110>
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1496>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga* (3 ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Kanadela, S., Ismalasari, R., & Kes, M. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Putra Puslatda Jawa Timur Setelah Training From Home*. 81–89.
- Karahan, M. (2012). The effect of skill-based maximal intensity interval training on aerobic and anaerobic performance of female futsal players. *Biology of Sport*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.5604/20831862.1003447>
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Mahfud Imam, Gumantan Aditya, F. E. (2020).

- Analisis Imt (Indeks Massa Tubuh) Atlet Ukm Sepakbola. *Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, 9–13.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. unesa unervesity press.
- Maulana, F., Ningtyas, G. S., & Nugraheni, W. (2021). Survey Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Melalui Sistem Pembelajaran Daring. *Jendela Olahraga*, 06(01), 1–8.
- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Novi Mulyani. (2018). *Perkembangan Dasar Anak Usia Dini*. gaya media.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Romadona, A., & Faruk, M. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN PADA PEMAIN SSB ROKED GRESIK U-17 TAHUN*. 05, 72–79.
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019a). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019b). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019 Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. unesa unervesity press.
- Syafrizar, & Welis, W. (2015). Gizi Olahraga. *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, 1–441.
- Turi, M., Rachman, A., Tuasikal, S., Siantoro, G., & Rizanul, A. (2023). Pengaruh Latihan Interval With Mini Hurdle dan Fartlek Time To Distance Terhadap Peningkatan VO2Max. *BRAVO'S*, 11, 104–112.
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47–53.
- Wahyu, A. I., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48073>