

## Profil Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya

Sudiansah<sup>1</sup>, Ucu Muhammad Afif<sup>2</sup>, Abdul Narlan<sup>3</sup>, Deni Setiawan<sup>4</sup>, Sani Gunawan<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

### Abstrak

Kondisi fisik sangat penting bagi atlet, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka atlet akan mudah menguasai teknik-teknik dalam bermain basket dengan adanya kondisi fisik yang baik maka hal tersebut dapat mendukung atlet dalam pertandingan dan juga atlet akan bertanding dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah cara tes komponen kondisi fisik yang di buat oleh Narlan dan Januar tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 15 atlet di ambil sampel semua populasi. Hasil penelitian yang telah dikonversikan dengan nilai 74 dibagi ke dalam 9 tes menjadi 8,22. Berdasarkan rata-rata yaitu sebesar 8,22. Kesimpulan profil Kondisi fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya berada pada kategori "Baik".

**Kata Kunci:** Profil, Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler, Bola Basket

### Abstract

*Physical condition is very important for athletes, with good physical condition the athlete will easily master the techniques of playing basketball. With good physical condition this can support the athlete in the competition and the athlete will compete optimally. This study aims to determine the profile of the physical condition of extracurricular basketball at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City. The research method used is a descriptive quantitative approach. The instrument used in this research was a test method for physical condition components created by Narlan and Januar in 2020. The population in this study was male extracurricular basketball students at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City, totaling 15 athletes from which the entire population was sampled. The research results that have been converted with a value of 74 are divided into 9 tests to become 8.22. Based on the average, it is 8.22. Profile conclusion: The physical condition of Extracurricular Basketball at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City is in the "Good" category.*

**Keywords:** Profile, Physical Condition, Extracurricular, Basketball.

Correspondence author: Ucu Muhammad Afif, Universitas Siliwangi, Indonesia.

Email: [ucumuhammadafif@unsil.ac.id](mailto:ucumuhammadafif@unsil.ac.id)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah memiliki peran penting dalam pembentukan generasi muda yang sehat dan aktif. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu lingkungan yang ideal untuk mengembangkan potensi fisik dan olahraga siswa. Olahraga di sekolah tidak hanya membantu perkembangan fisik siswa, tetapi juga berdampak positif pada aspek kognitif, emosional, dan sosial mereka. Berkaitan dengan hal tersebut, sebagaimana diungkapkan dalam (Mulya, 2018, hal. 1–2) mengenai Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai berikut:

SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang memiliki program pendidikan jasmani dan olahraga yang mengembangkan pada pengembangan potensi atletik siswa dalam cakupan ekstrakurikuler khususnya olahraga. Peserta didik SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya telah berhasil mencapai prestasi yang mengesankan dalam berbagai cabang olahraga khususnya basket. Prestasi mereka mencerminkan dedikasi dan kerja keras mereka dalam berlatih dan bersaing.

Bola basket merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia dan dunia. Olahraga ini membutuhkan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental yang kuat. Bola basket merupakan permainan yang melibatkan tim dan tujuan utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.

Peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu tim yang saat ini bisa dikatakan tim basket terbaik Se-kota Tasikmalaya dikarenakan dalam beberapa tahun ini SMAN 5 Kota Tasikmalaya memiliki prestasi gemilang di tingkat kota Tasikmalaya. Berikut merupakan beberapa prestasi yang diperoleh.

Atlet basket putra SMAN 5 Kota Tasikmalaya juga pada saat ini sedang menunjukkan performa yang mengesankan dalam kompetisi Liga Basket Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2023. Mereka telah berhasil meraih peringkat pertama setelah menjalani 9 pertandingan yang telah berlangsung. Dalam 9 pertandingan terakhir, tim basket SMAN 5 Kota

Tasikmalaya telah menunjukkan performa yang tak tertandingi. Mereka berhasil meraih seluruh kemenangan dalam 9 pertandingan, mengumpulkan poin yang cukup untuk menduduki posisi teratas dalam liga basket pendidikan. Profil kondisi fisik para pemain dalam tim ini mungkin menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan mereka yang bagaimana kondisi fisik mereka memengaruhi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kemampuan mereka dalam menghadapi kompetisi yang ketat. Menurut Prabowo (2023, hal. 28) “kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain untuk lebih fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan pemahaman taktis. Pembinaan dan pelatihan yang baik juga membantu mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan individu, yang dapat membimbing pengembangan keterampilan teknis dan taktis. Strategi permainan didasarkan pada pemahaman taktis dan keterampilan teknis yang dimiliki oleh tim”.

Namun meskipun prestasi atlet SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya menonjol, belum ada penelitian yang secara komprehensif mengevaluasi profil kondisi fisik atlet putra di sekolah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis profil kondisi fisik Peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

Kondisi fisik sangat penting bagi atlet, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka atlet akan mudah menguasai teknik-teknik dalam bermain basket dengan adanya kondisi fisik yang baik maka hal tersebut dapat mendukung atlet dalam pertandingan dan juga atlet akan bertanding dengan maksimal. Ridwan & Irawan (2020, hal. 226) “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/ kelenturan

(*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

“Namun bentuk latihan juga sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi” (Ridwan & Irawan, 2020, hal. 228). Kondisi fisik ialah salah satu persyaratan yang wajib dimiliki oleh seseorang atlet di dalam meningkatkan serta meningkatkan prestasi berolahraga yang maksimal serta optimal, hingga dari itu kondisi fisik ditingkatkan cocok dengan kebutuhan tiap-tiap cabang berolahraga Khususnya basket.

Dalam penelitian ini, akan dilakukan pengukuran yang komprehensif terhadap berbagai aspek fisik atlet putra, termasuk kekuatan otot, kecepatan, daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot, fleksibilitas, dan kelincahan. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet serta menyusun rekomendasi untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif. Sejalan dengan latar belakang di atas sekarang penulis tertarik melakukan penelitian ingin mengetahui kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei yang digunakan untuk mengolah data dengan tes secara langsung terkait kondisi fisik atlet putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi sebanyak 15 orang. Sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampling jenuh sehingga berjumlah 15 orang.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian maka peneliti menggunakan langkah-langkah untuk memperoleh data :

1. Peserta didik terlebih dahulu mendengarkan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan.
2. Peserta didik melakukan tes sebanyak 1 kali pada setiap butir tesnya.
3. Data dikumpulkan melalui formulir yang telah di berikan kepada testee.

## HASIL

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan instrumen tes komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang bola basket. Data diperoleh berasal dari atlet basket putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan rumus dan akan disajikan dalam berbentuk tabel, sesuai dengan kategori atau norma yang telah di tentukan sesuai komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga Abdul Narlan dan Dicky Tri Januar. Data Hasil tes disajikan dalam tabel berikut:

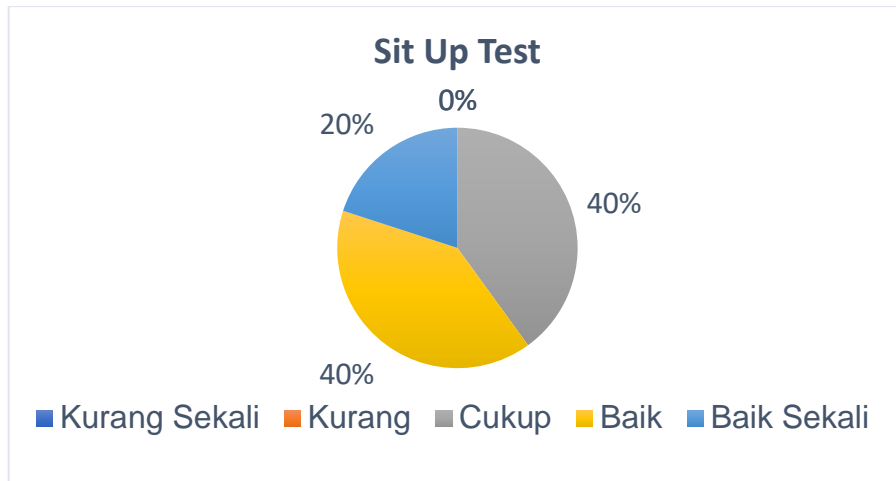
### A. *Sit Ups Test*

Hasil analisis data dari *Sit Ups Test* berdasarkan norma dari norma komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola putra dalam buku Fenanlampir & Faruq (2015, hal. 234) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari tes *Sit Ups Test*.

**Tabel 1.** Hasil tes *sit ups*

<i>Sit Up</i>			
Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
<17	0	0%	Kurang Sekali
17-19	0	0%	Kurang
20-25	6	40%	Cukup
26-30	6	40%	Baik
>30	3	20%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 1 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes *Sit Ups* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup berjumlah 6 (40%) atlet, nilai baik berjumlah 6 (40%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 3 (20%) atlet dengan rata-rata 26,1 termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram



**Gambar 1.** diagram *Sit ups test*

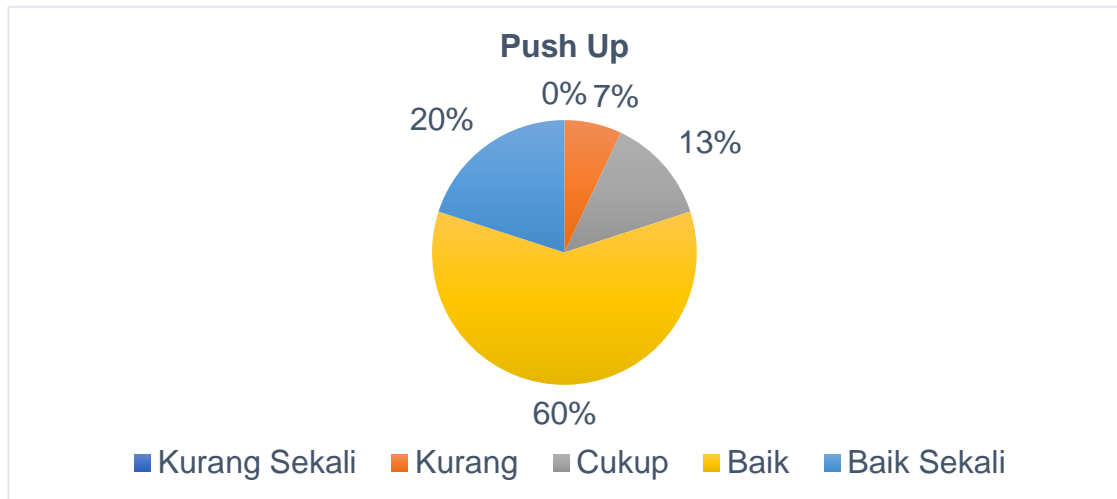
### B. *Push Up Test*

Hasil analisis data dari *Push Up* berdasarkan norma dari norma komponen dan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga dalam buku Narlan dan Januar (2020, hal. 33) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari tes *Push Up*.

**Tabel 2.** Hasil *Push Up*

<i>Push Up</i>			
Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
<20	0	0%	Kurang Sekali
20-34	1	7%	Kurang
35-40	2	13%	Cukup
45-54	9	60%	Baik
>54	3	20%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 2 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes *Push Up* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 1 (7%) atlet, nilai cukup berjumlah 2 (13%) atlet, nilai baik berjumlah 9 (60%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 3 (20%) atlet dengan rata-rata 45,3 termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 2.** Diagram *Push Up*

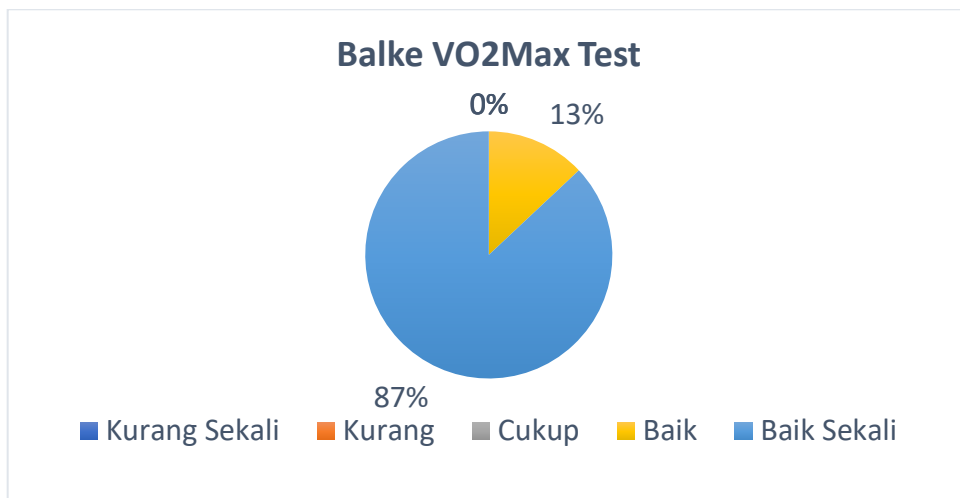
### C. Balke VO2Max Test

Hasil analisis data dari Balke VO2Max Test berdasarkan norma dari norma komponen dan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga dalam buku Narlan dan Januar (2020, hal. 45) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari tes *Balke VO2Max*.

**Tabel 3.** Hasil *Balke Vo2Max Test*

<b>Balke VO2Max Test</b>			
<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
<35,0	0	0%	Kurang Sekali
35,0-38,3	0	0%	Kurang
38,4-45,1	0	0%	Cukup
45,2-50,9	2	13%	Baik
>51,0	13	87%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 3 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan *Balke VO2Max Test* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup berjumlah 0 (0%) atlet, nilai baik berjumlah 2 (13%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 13 (87%) atlet dengan rata-rata 56,9 termasuk ke dalam kategori baik sekali. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 3.** Diagram *Balke VO2Max Test*

#### **D. Back Dynamometer**

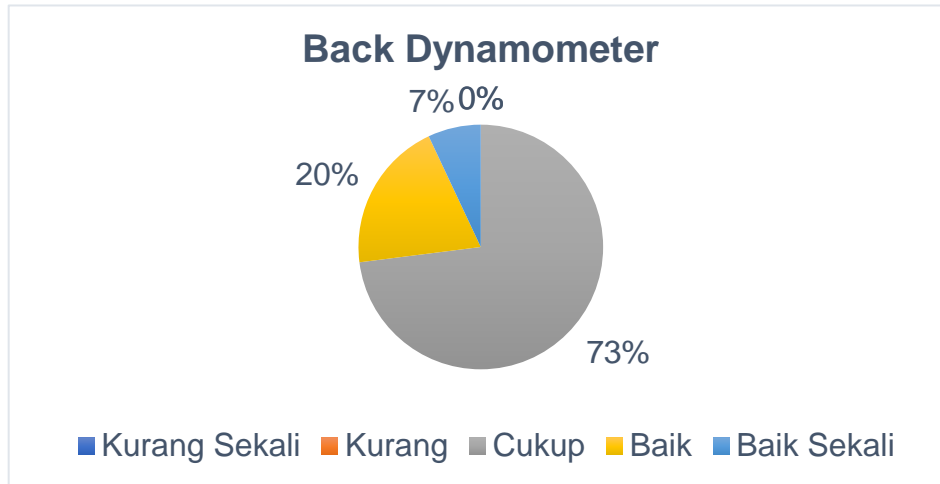
Hasil analisis data dari *Back Dynamometer* berdasarkan norma dari norma komponen dan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga dalam buku Narlan dan Januar (2020, hal. 60) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari *Back* .

**Tabel 4.** Hasil *Back Dynamometer*

<b><i>Back Dynamometer</i></b>			
<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
<52,50	0	0%	Kurang Sekali
52,50-76,00	0	0%	Kurang
76,50-112,00	11	73%	Cukup
112,50-153,50	3	20%	Baik
>153,50	1	7%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	



Dari data tabel 4 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang *Back Dynamometer* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup berjumlah 11 (73%) atlet, nilai baik berjumlah 3 (20%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 1 (7%) atlet dengan rata-rata 100,5 termasuk ke dalam kategori cukup. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 4.** Diagram *Back Dynamometer*

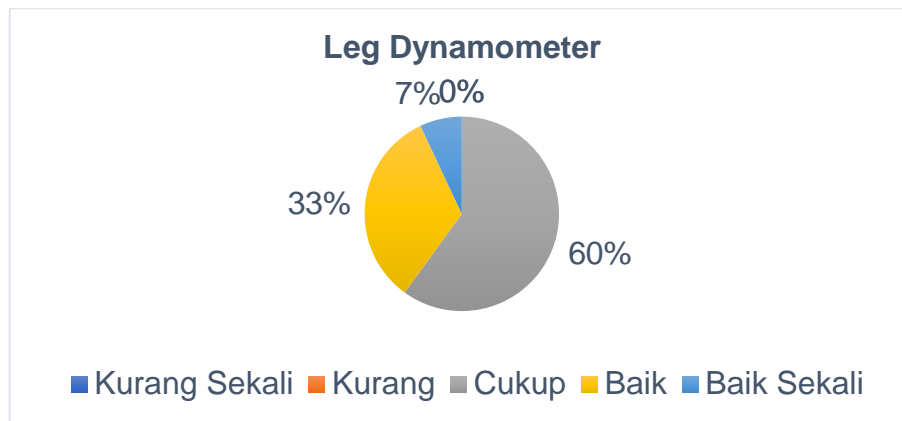
#### **E. Leg Dynamometer**

Hasil analisis data dari *Leg Dynamometer* berdasarkan norma dari norma komponen dan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga dalam buku Narlan dan Januar (2020, hal. 61) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari *Leg Dynamometer*.

**Tabel 5.** *Push Up*

<b>Leg Dynamometer</b>			
<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
<84,50	0	0%	Kurang Sekali
84,50-127,50	0	0%	Kurang
127,51-187,0	9	60%	Cukup
187,01-259,00	5	33%	Baik
>259,0	1	7%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 5 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes lari 30 meter yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup berjumlah 9 (60%) atlet, nilai baik berjumlah 5 (33%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 1 (7%) atlet dengan rata-rata 194,7 termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 5.** Diagram *Leg Dynamometer*

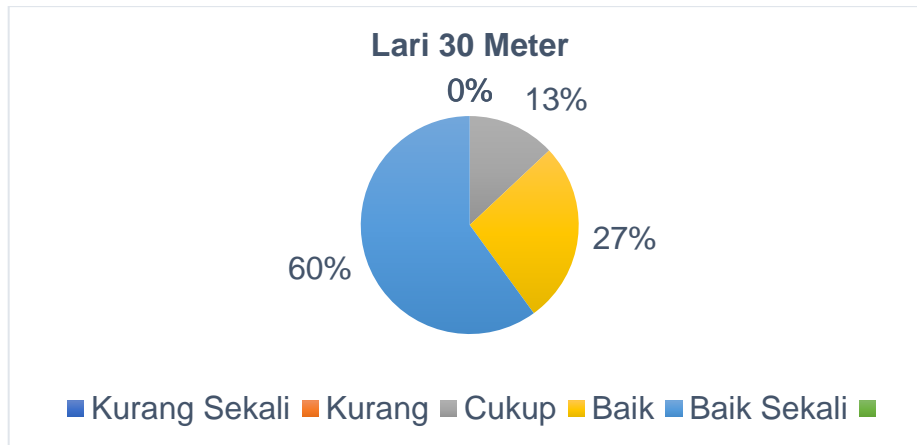
#### F. Lari 30 Meter

Hasil analisis data dari Lari 30 Meter berdasarkan norma dari norma komponen dan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga bola basket dalam buku pengukuran dan evaluasi olahraga dalam buku Narlan dan Januar (2020) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel presentasi hasil dari Lari 30 Meter.

**Tabel 6.** Persentase Lari 30 Meter

Lari 30 Meter			
Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
<4,6	0	0%	Kurang Sekali
4,6-4,5	2	13%	Kurang
4,4-4,3	4	27%	Cukup
4,2-4,0	9	60%	Baik
>4,0	0	0%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 6 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes lari 30 meter yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 1 (7%) atlet, nilai kurang berjumlah 2 (13%) atlet, nilai cukup berjumlah 2 (13%) atlet, nilai baik berjumlah 3 (20%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 7 (47%) atlet dengan rata-rata 4,6 detik termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk grafik.



**Gambar 6.** Diagram Lari 30 Meter

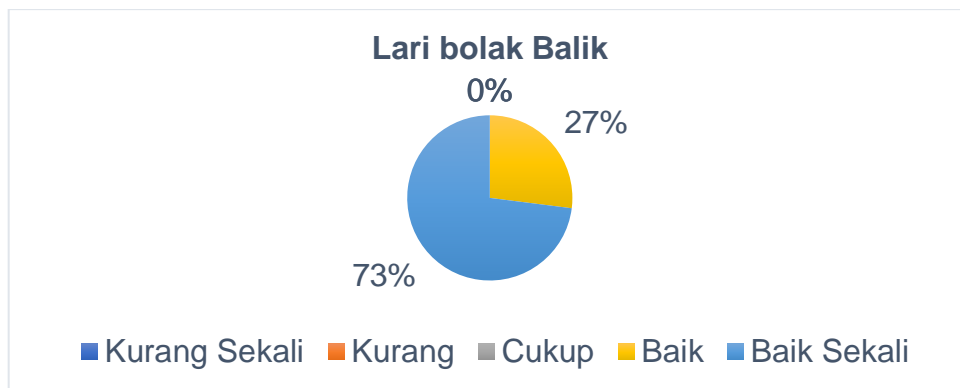
### G. Lari Bola-Balik 10 Meter

Hasil analisis data dari tes Lari bolak-balik 10 meter berdasarkan norma dari norma komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola putra dalam buku Fenanlampir & Faruq (2015, hal. 234) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel persentase hasil dari tes Lari bolak-balik 10 meter.

**Tabel 7.** Lari bolak-balik 10 Meter

Lari Bolak-Balik 10 Meter			
Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
17,7-17,2	0	0%	Kurang Sekali
17,1-167	0	0%	Kurang
16,6-16,1	0	0%	Cukup
16-15,6	4	27%	Baik
<15,5	11	73%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 7 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes lari bolak balik 10 meter yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 2 (13%) atlet, nilai cukup berjumlah 4 (27%) atlet, nilai baik berjumlah 9 (60%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 0 (0%) atlet dengan rata-rata 4,29 detik termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 7.** Lari bolak balik

#### H. *Sit and Reach*

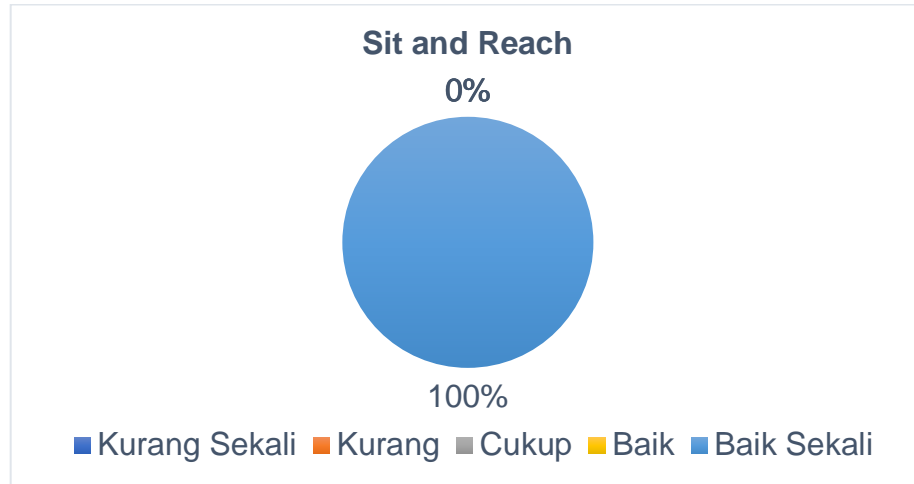
Hasil analisis data dari tes *sit and reach* berdasarkan norma dari norma komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga basket dalam buku Narlan dan Januar (2020, hal. 72) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel persentase hasil dari tes *sit and reach*.

**Tabel 8.** Hasil *Sit and Reach*

<b><i>Sit and Reach</i></b>			
<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
<4 Cm	0	0%	Kurang Sekali
4-6 Cm	0	0%	Kurang
7-10 Cm	0	0%	Cukup
11-14 Cm	0	0%	Baik
>14 Cm	15	100%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 8 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes *sit and Reach* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup

berjumlah 0 (0%) atlet, nilai baik berjumlah 0 (0%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 15 (100%) atlet dengan rata-rata 27,7 cm termasuk ke dalam kategori baik sekali. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 8.** Diagram *Sit and Reach*

### ***I. Vertical Jump***

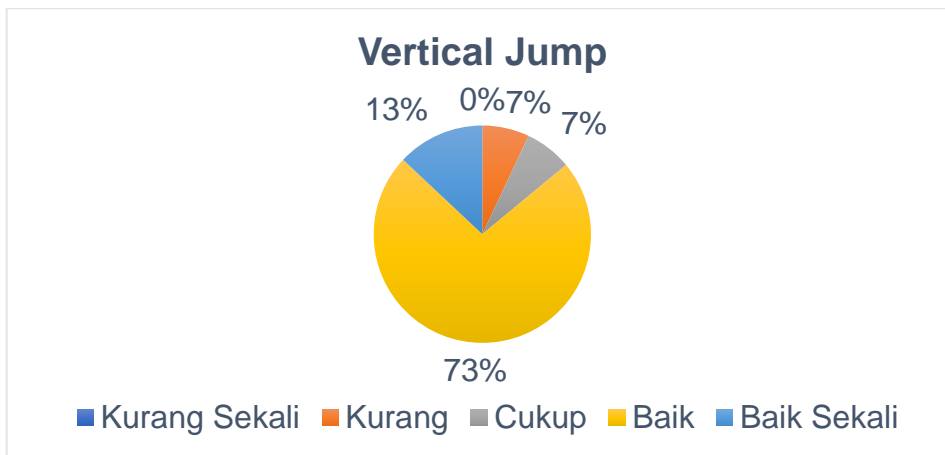
Hasil analisis data dari tes *vertical jump* berdasarkan norma dari norma komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga basket dalam buku buku Narlan dan Januar (2020, hal. 89) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel persentase hasil dari tes *vertical jump*.

**Tabel 9.** Hasil *Vertical Jump*

<b><i>Vertical Jump</i></b>			
<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>	<b>Kategori</b>
<30 cm	0	0%	Kurang Sekali
30-39 cm	1	7%	Kurang
40-49 cm	1	7%	Cukup
50-65 cm	11	73%	Baik
>56 cm	2	13%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 9 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes *vertical Jump* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 1 (7%) atlet, nilai cukup berjumlah 1(7%) atlet, nilai baik berjumlah 11 (73%) atlet, nilai baik sekali

berjumlah 2 (13%) atlet dengan rata-rata 57,1 termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram.



**Gambar 9.** Vertical Jump

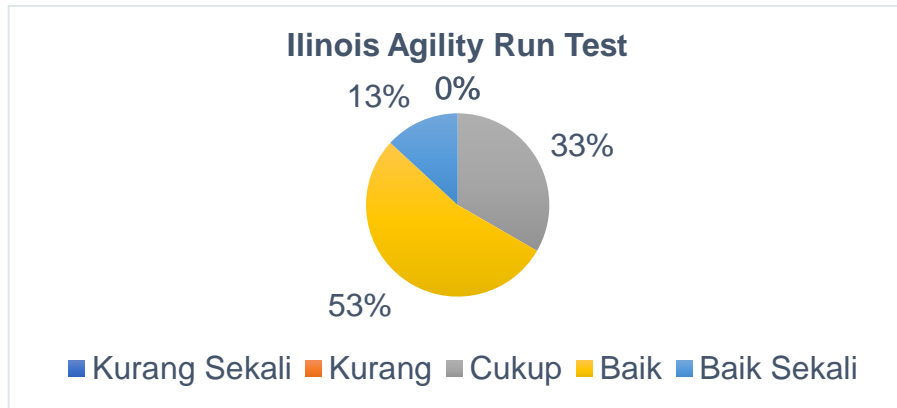
#### J. Illinois Agility Run Test

Hasil analisis data dari tes *Illinois Agility Run* berdasarkan norma dari norma komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga basket dalam buku buku Narlan dan Januar (2020, hal. 89) diperoleh data dalam bentuk hasil, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Berikut tabel persentase hasil dari tes *Illinois Agility Run*.

**Tabel 10.** Hasil *Illinois Agility Run Test*

<b>Illinois Agilty Run Test</b>			
Interval	Frekuensi	Presentasi	Kategori
<18,3	0	0%	Kurang Sekali
18,3-18,2	0	0%	Kurang
18,1-16,2	5	33%	Cukup
16,1-15,5	8	53%	Baik
<15,5	2	13%	Baik Sekali
jumlah	15	100%	

Dari data tabel 10 menjelaskan bahwa dari 15 atlet yang melaksanakan tes *Illinois Agilty Run Test* yang mendapatkan kurang sekali berjumlah 0 (0%) atlet, nilai kurang berjumlah 0 (0%) atlet, nilai cukup berjumlah 5 (33%) atlet, nilai baik berjumlah 8 (53%) atlet, nilai baik sekali berjumlah 2 (13%) atlet dengan rata-rata 56,6 termasuk ke dalam kategori baik. Berikut ini adalah bentuk diagram.



Gambar 10. Diagram *Illinois Agility Run Test*

### K. Deskriptif data Keseluruhan

Tabel 11. Rekapitulasi Kondisi Fisik Estrakukuler Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya

KOMPONEN FISIK	HASIL PENGUKURAN	KATEGORI	
Kekuatan Otot Punggung	100.5	Cukup	6
Kekuatan Otot Tungkai	194.7	Baik	8
Daya Tahan Otot perut	26.1	Baik	8
Daya tahan Otot lengan & bahu	45.3	Baik	8
Kecepatan	4.29	Baik	8
Kelincahan	15.9	Baik	8
Kelentukan	27.7	Baik Sekali	10
daya ledak	57.1	Baik	8
Daya tahan jantung dan paru	56.9	baik sekali	10
Total			74

Berdasarkan tabel 11 komponen tes kondisi fisik di atas tim peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, dengan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 100,5 masuk kategori cukup mendapat nilai 6, tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 194,7 masuk kategori baik mendapat nilai 8, tes daya otot perut mempunyai rata-rata 26,1 masuk kategori baik mendapat nilai 8, daya tahan otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 45,3 masuk kategori baik mendapat nilai 8, kecepatan mempunyai rata-rata 4,29 termasuk kategori baik mendapat nilai 8, tes kelincahan mempunyai rata-rata 15,9 masuk kategori baik sekali dengan nilai 8, tes kelentukan mempunyai rata-rata 27,7

masuk kategori baik sekali dengan nilai 10, tes daya ledak mempunyai rata-rata 57,1 masuk kategori baik mendapat nilai 8, serta tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 56,9 masuk kategori baik sekali mendapat nilai 10.

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dengan cara menjumlahkan konversi nilai skor rata-rata setiap komponen kondisi fisik, kemudian hasilnya dijumlah dan dinotasikan di tabel kategori nilai kondisi fisik. Dari tes yang telah dilakukan oleh peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya didapatkan nilai 74 poin. Kemudian dari point tersebut dibagi dari berapa jumlah tes, dan akan ketemu hasilnya  $74/9$  adalah 8,22 dengan kategori baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya secara keseluruhan tes kekuatan otot punggung mempunyai rata-rata 100,5 dan tes kekuatan otot tungkai mempunyai rata-rata 194,7 dari kedua tes tersebut sangat berguna untuk permainan bola basket, kondisi fisik tersebut dibutuhkan ketika bermain bola basket seperti saat atlet melakukan gerakan *jump shoot* dan juga ketika gerakan *lay up*. Maka itu kekuatan otot punggung dan tungkai sangat penting dalam permainan bola basket, karena kekuatan tersebut kegunaannya saling berhubungan dengan komponen-komponen lainnya seperti *power* (kekuatan). Menurut Febrianti (2019) "Kekuatan merupakan gabungan dari daya tahan, stamina, dan kekuatan otot yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam menjaga posisi, menangkap rebound, dan menembak bola". Dalam penelitian yang penulis lakukan kepada peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya kekuatan otot punggung masuk dalam kategori cukup sedangkan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori baik.

Tes daya tahan otot perut mempunyai rata-rata 26,1 dan tes daya tahan otot lengan dan bahu mempunyai rata-rata 45,3 tes yang dilakukan ialah tes *Push Up* 60 detik dan *Tes Sit Up* 30 Detik dari kedua tes daya tahan otot tersebut berguna dalam permainan bola basket, sebab otot



merupakan alat gerak aktif dalam tubuh, yang berguna menggerakkan tubuh sesuai dengan kehendak tertentu dalam jangka waktu yang lama, baik saat *mendribbling*, memasukan bola ke dalam ring, mengoper bola, menghentikan bola, dan lain-lain. Menurut Dawud & Hariyanto (2020, hal. 225) “daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Dari hasil penelitian yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA N 5 Kota Tasikmalaya tes daya tahan otot perut masuk dalam kategori baik, sedangkan untuk tes daya tahan otot lengan dan bahu masuk dalam kategori baik dan latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu *push up*, *pull up*, *weight training* dengan penambahan intensitas setiap latihannya atau overload.

Tes kecepatan mendapat nilai 4,29 detik, tes yang dilakukan adalah lari 30 meter sekali dengan kekuatan penuh Kecepatan memiliki peran penting dalam permainan bola basket. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik dapat melakukan *fast break* atau penetrasi ke *key hole* dengan lebih efektif. Selain itu, kecepatan juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam menghancurkan lawan dan menggiring bola. Pemain dengan posisi shooting guard dan point guard biasanya memiliki kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan posisi lainnya. Dalam permainan bola basket, kecepatan juga dapat membantu pemain dalam melakukan gerakan-gerakan seperti *lay-up*, *shooting*, *passing*, dan *dribble*. Oleh karena itu, kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan bola basket dan harus diperhatikan saat melatih kembali siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain bola basket. Kecepatan berguna untuk melakukan suatu kegiatan dengan secepat-cepatnya serta efektif dan efisien. Menurut (Yudi, 2020) “kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya, sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal tersebut dapat dilihat ketika melewati lawan baik saat memegang bola ataupun tanpa bola”. Dari hasil penelitian yang dilakukan

kepada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya masuk dalam kategori baik dan latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu *Uphill* dan *Downhill*, *interval training* intensitas 90-100% dari kecepatan terbaik.

Tes kelincahan mempunyai rata-rata 15,9, tes yang dilakukan ialah *Illinois Agility Run Test* sebanyak 2 kali percobaan, Kelincahan memiliki peran penting dalam permainan bola basket. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelincahan berhubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola basket. Kemampuan menggiring bola yang baik memungkinkan pemain untuk melewati lawan dengan cepat dan menghindari tekanan dari lawan. Selain itu, kelincahan juga mempengaruhi kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, seperti *lay-up*, *pivot*, dan meraih *rebound*. Bedanya dengan kecepatan ialah kecepatan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat sedangkan kelincahan mengubah gerak bagian tubuh secara cepat dan tepat. Dari hasil penelitian yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya masuk dalam kategori baik dan model latihan yang biasa digunakan di Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu *Shuttle run*, *Lari Zigzag*, *Agillity Ladder*.

Tes *flexibilitas* atau kelentukan mempunyai rata-rata 27,7 tes yang dilakukan adalah menggunakan alat yang bernama *sit and reach*, tes ini dilakukan untuk mengukur seberapa elastisnya otot, tulang, sendi-sendi atlet bola basket. Kenapa fleksibilitas sangat berguna di permainan bola basket, karena dengan semakin elastisnya tubuh semakin baik karena daya tahan untuk cedera semakin baik dan tidak akan mudah terkena cedera. Dari hasil penelitian yang penulis lakukan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya termasuk dalam ke kategori baik sekali latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu peregangan statis, dinamis dan peregangan dibantu dengan teman sebaya.

Tes daya ledak mempunyai rata-rata 57,1 tes yang dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai yaitu tes *Vertical Jump*. Dalam permainan bola basket tentunya diperlukan daya ledak otot tungkai dikarenakan permainan bola basket ini sangat diperlukan saat bermain bola basket dari mulai awal pertandingan melakukan *Jump Ball*, *Jump Shoot*, *Lay Up Shoot*, *Rebound* dan lain-lainnya. Saat seseorang pemain bola basket mempunyai daya ledak otot power tungkai bagus maka lompatan akan semakin tinggi dan tembakannya semakin jauh juga. Menurut (Ridwan & Sumanto, 2017, hal. 686) “daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal”. Dari hasil penelitian yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya masuk dalam kategori baik dan latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu *Squat Jump*, *Plyometric*.

Tes daya tahan jantung paru mempunyai rata-rata 56,9, kemudian tes yang dilakukan adalah *tes balke*. *Tes balke* adalah tes yang dilakukan dengan menggunakan trak yang ditentukan misalnya 400 meter secara keseluruhan serta diberi waktu 15 menit, lalu di catat berapa jarak yang ditempuh dan di konversikan ke satuan tertentu. Daya tahan sangat berguna untuk sepakbola, Dalam permainan basket daya tahan paru-paru sangat diperlukan pada saat bertanding, permainan basket dilakukan selama 4 babak dalam setiap babakanya 10 menit aktivitas fisik yang dilakukan sangat intens, pemain basket dituntut harus terus bergerak dalam bertahan maupun menyerang selama bertanding, pemain yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik akan lebih mampu menjaga tingkat energi dan konsentrasi yang tinggi sepanjang pertandingan. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan daya tahan umum jantung paru yang mumpuni, karena intensitas dalam bola basket butuh stabil, dan daya tahan yang tinggi. Menurut (Dawud & Hariyanto, 2020, hal. 225) “Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus”. Dari hasil penelitian yang

dilakukan di Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya dalam kategori baik dan latihan yang dilakukan di Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu *jogging*, lari 2,4km, *fartlek*

Kemudian data dikumpulkan semua secara keseluruhan, setelah itu diolah menjadi satu diperoleh nilai atau hasil skor peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya adalah 8,22 dan masuk kategori baik. Dari data tersebut sudah di rata-rata 9 item tes dan didapat hasil tersebut, dengan begitu dapat dilihat bahwa kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar bisa meraih prestasi yang optimal sehingga walaupun mendapat kategori baik tetap harus konsisten dan meningkatkan terhadap latihan-latihan yang dilakukan agar dapat menambah prestasi yang dimiliki.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Profil Kondisi Fisik Peserta Didik Putra Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya rata-rata yaitu berkategori “Baik”.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., AIFO., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi. Ibu Hj. Ipah Muzdalipah, Dra., M.Pd, yang telah memberikan materil dalam pembuatan artikel ini.

## **REFERENSI**

- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Tangerang: Ilmu Cemerlang Group.
- Asmana, A. T., Laili, N. H., & Ardiyansah, A. A. (2018). *Kemampuan Matematika*. 4, 1–12.

- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Depdiknas. (2003). *UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Dias, I., & Riwmayadi, A. (2016). PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI TINGKAT SMA SE-JAWA BARAT. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(1), 74–88.
- Dumat, G. N., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap fev1 (forced expiratory volume in one second) pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *eBiomedik*, 4(2).
- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (1 ed.; M. Bendaru, Ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- FIBA & Official. (2020). *Official Basketball Rules 2020*. Switzerland: FIBA Central Board Mies.
- Hamzah, A. A. (2020). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
- Kristanto, H. Y. W. (2019). Profil Pemecahan Masalah Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel Siswa SMA ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin. *Apotema: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 5(2), 115–122.
- Mulya, G. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1).
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.

Sleman: Deepublish.

- Norani, M., Amirullah, A. H., & Darwis, M. (2015). Efektivitas Kinerja Pegawai pada Kantor Kementerian Agama Kota Makassar. *Jurnal Office*, 1(1), 1–7.
- Permendikbud No. 62. (2014). Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. In Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik. *PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK*.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of physical education health and sport*, 2(1), 38–42.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2020). Battery Test of Physical Conditioning. *Jurnal Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*, 1, 224–231.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Sinanga, F. (2022). *Kajian Yuridis Terkait Penegakan Hukum Terhadap Penyalahgunaan Narkotika Bagi Anak Dibawah Umur*. Universitas Kristen Indonesia.
- Sugito, S., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 21–25.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, A. (2021). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Sutrisno, O. (2015). *Administrasi Pendidikan, Dasar Retorika untuk Praktek Profesional*. Bandung: Angkasa.
- Umi, F., Marsidin, S., & Sabandi, A. (2020). Analisis Kebijakan dan Pengelolaan terkait Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal*

*Ilmu Pendidikan*, 2(2), 128–133.

Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2019). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Inkai KOta Sabang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1).

Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59–64.

Zakiah, Q. Y., & Munawaroh, I. S. (2018). Manajemen Ekstrakurikuler Madrasah. *Jurnal Isema: Islamic Educational Management*, 3(1).

Zalfa Qonitah, N. (2022). *Upaya Meningkatkan Kesadaran Hukum Pada Mata Pelajaran PPKN Untuk Mencegah Perilaku Bullying Peserta Didik (Penelitian Survei di SMAN 27 Bandung)*. FKIP UNPAS.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90.