

Survei Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Human Kota Malang

Sukma Sri Awanti, Usman Wahyudi*, Fahrial Amiq

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: usman.wahyudi.fik@um.ac.id

Paper received: 18-1-2022; revised: 27-6-2023; accepted: 4-7-2023

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of male basketball players in the 18 year old group of Human club Malang city. The method used in this study is a survey in the form of a test, with a sample of 20 people. The data analysis technique in this study used the percentage formula with the help of microsoft excel software. Based on the results of the calculated percentage, there are 1 or 5% of players who have a very good level of physical condition, then there are 5 or 25% players have a level of physical condition with a good category, then there are 6 or 30% of players have a level of physical condition with a sufficient category, then there are 7 or 35% players have a level of physical condition with less categories and there are 1 or 5% of players have a level of physical condition with a very poor category. Based on the results of the research data that has been calculated using quantitative descriptive statistical techniques, it can be concluded that the level of physical condition of basketball players in the 18 year age group of the Malang city club is included in the less category.

Keywords: physical condition, basketball

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah survei dengan bentuk tes, dengan sampel berjumlah 20 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase dengan menggunakan bantuan *microsoft excel software*. Berdasarkan dari hasil persentase hitung terdapat 1 atau 5% pemain memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori sangat baik, kemudian ada 5 atau 25% pemain memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori baik, kemudian ada 6 atau 30% pemain memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori cukup, kemudian ada 7 atau 35% pemain memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori kurang dan ada 1 atau 5% pemain memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil penelitian data yang telah dihitung menggunakan teknik statistika deskriptif kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola basket kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang termasuk dalam kategori **kurang**.

Kata kunci: kondisi fisik; bola basket

1. Pendahuluan

Olahraga di Indonesia telah berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya peminat olahraga khususnya olahraga cabang bola basket. Perkembangan olahraga di Indonesia juga didukung oleh pemerintah, dengan diadakannya kejuaraan nasional rutin seperti PON. Selain mengadakan kejuaraan seperti PON Indonesia pernah menjadi tuan rumah dari ASEAN GAMES 2018 yang membuat olahraga di Indonesia semakin berkembang pesat. Olahraga bola basket di kota Malang cukup populer karena banyaknya diselenggarakan pertandingan di kota Malang dari tingkat sekolah menengah, perguruan tinggi sampai antar klub. Peminat olahraga bola basket di kota Malang memicu bertambahnya klub-klub di kota Malang dari klub yang kecil hingga klub yang besar. Misalnya seperti klub Human yang ada di

kota Malang. Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (continue) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus (Fatahillah, 2018). Roji & Yulianti, (2014) berpendapat bahwa permainan bolabasket adalah permainan olahraga yang beregu terdiri atas dua tim beranggota lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Menurut Jiang et al., (2016:54), Bola basket merupakan permainan yang sangat kompleks, yang menuntut skill tinggi, olahraga tersebut merupakan olahraga berbasis pengadilan yang memiliki gerakan yang unik serta memiliki intensitas gerak yang tinggi dan memerlukan percepatan dan perlambatan dengan mengubah arah secara tiba-tiba. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola (FIBA, 2018). Permainan bola basket menjadi olahraga yang kompleks karena melibatkan berbagai macam gerakan seperti berlari, tiba-tiba berhenti, melempar, menangkap, melompat dan mendarat. Menang dan kalah dalam permainan bola basket dapat menjadi standar berhasil atau tidaknya atlet dalam mengembangkan keterampilannya. Hal ini dipicu oleh kondisi fisik masing-masing pemain yang berbeda. Permainan bola basket melibatkan aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi, semakin tinggi intensitas latihan maka semakin tinggi pula tingkat kondisi fisik yang didapatkan (Syaukani dkk., 2020). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya seluruh komponen kondisi fisik harus dikembangkan (Amiq, 2016). Kondisi fisik seseorang terdiri dari beberapa komponen yang terdiri dari daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan jantung dan paru (Fenanlampir, A., & Faruq, 2014). Menurut Zhu et al., (2017) kebugaran fisik umumnya terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang merupakan bagian penting dari keseluruhan kesehatan fisik dan mental. Wiarto, (2015) berpendapat bahwa olahraga adalah kegiatan fisik, adanya aktivitas fisik yang dicirikan gerak tubuh dengan pola tertentu, dilakukan secara berkesinambungan, teratur, untuk mencapai tujuan olahraga tersebut. Melalui olahraga manusia dapat melakukan interaksi dimana terjadinya atau adanya kontak sosial dan terjadinya komunikasi. Sedangkan menurut Purwadi, (2014) olahraga adalah aktivitas jasmani atau fisik yang berbentuk perlombaan atau pertandingan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain umur, jenis kelamin dan latihan (Abdillah et al., 2015). Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik tidak hanya dari aktivitas fisik saja melainkan pola makan dan istirahat yang cukup Prasetyo et al., (2019). Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat (Bafirman & Wahyuri, 2019) Hal yang sama disampaikan oleh (Pujiyanto, 2015). Bahwa 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. Rahayu (2017), berpendapat bahwa kondisi fisik kebutuhan suatu aktivitas ke dalam suatu kerja gerak dalam keolahragaan yang berkenaan dengan komponen komponen fisik sebagai penunjang dalam cabang olahraga tertentu, seperti: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, koordinasi. Dalam melakukan suatu aktivitas jasmani yang termasuk dalam kegiatan keolahragaan tertentu memerlukan suatu kemampuan fisik yang

baik. Kondisi fisik yang baik sangat berguna dan juga dibutuhkan oleh atlet dari cabang olahraga apapun termasuk bola basket. Di dalam permainan bola basket memiliki beberapa unsur kondisi fisik yang sangat dominan atau memberikan sumbangan terbesar dalam performa pemain yaitu daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*) (Agus & Arifin 2019) dan (Nugroho, 2020), Permainan olahraga bolabasket juga memiliki komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain) Tujuan dilakukan tes kondisi fisik yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang dan hasilnya dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pelatih menyusun program latihan yang akan diberikan. Pada permainan bola basket kondisi fisik menjadi salah satu komponen yang sangat berpengaruh di dalam permainan. Hal ini didukung oleh pendapat Mashuri dkk., (2019) bahwa kondisi fisik merupakan komponen yang harus dimiliki oleh pemain bola basket. Dengan kondisi fisik yang baik maka pemain bisa bermain dengan maksimal. Bila ada pemain yang kondisi fisiknya mengalami penurunan di dalam sebuah tim maka akan mempengaruhi performa dari individu maupun performa pada penguasaan teknik dasar yang telah dimiliki oleh atlet. Hal ini juga dirasakan oleh pemain kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2020 yang mengatakan bahwa terjadi penurunan kondisi fisik pada pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun khususnya pada komponen kondisi fisik kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan daya ledak. Pelatih mengatakan penurunan ini dapat terlihat karena pada awalnya tim putra kelompok umur 18 tahun memiliki kondisi fisik yang baik pelatih mengatakan hal tersebut karena tim kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang sering menjadi pemenang pada saat mengikuti pertandingan, tapi berbeda dengan saat ini karena pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun sudah sangat kelelahan pada saat melakukan latihan. Maka dari itu peneliti ingin meninjau tingkat kondisi fisik putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya oleh Sadewa & Nurrochmah, (2020) pada ekstrakurikuler bola basket di SMPN 8 Malang dengan hasil analisis data kondisi fisik pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Malang pada kelompok putra pada unsur kecepatan gerak dominan baik, daya ledak otot lengan dominan termasuk pada kriteria baik dan kelincahan gerak dominan termasuk pada kriteria baik. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Arifin & Hariyanto, 2019) yang dilakukan di tim bola basket putra SMA NEGERI 1 Sidayu yang memperoleh hasil sedang terbukti dari rata-rata yang didapatkan oleh tim bola basket putra SMAN 1 Sidayu yang memperoleh nilai kecepatan tergolong ke dalam klasifikasi sedang, daya tahan tergolong ke dalam klasifikasi kurang, kelincahan tergolong ke dalam klasifikasi sedang dan daya ledak masuk ke dalam kategori baik. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian terdahulu bahwa tes kondisi fisik dilakukan agar dapat mengukur dan juga mengetahui tingkat kondisi fisik seseorang. Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menjadi tolok ukur seberapa baik dan bugarnya kondisi seseorang dan hasil dari penelitian ini dapat menjadi evaluasi untuk program latihan yang akan dibuat atau dijalankan ke depannya. Variabel yang diteliti berupa tingkat kondisi fisik bola basket putra kelompok umur 18 tahun di klub Human kota Malang dengan beberapa komponen kondisi fisik yang paling dominan di dalam olahraga permainan bola basket. Variabel yang diteliti sebagai berikut: 1) kecepatan menggunakan instrumen tes *sprint* 20 meter, pengukuran didapat dengan cara mengukur Kecepatan berlari menempuh jarak 20 meter dalam satuan detik, 2) Kelincahan menggunakan instrumen tes *illinois agility*, pengukuran ini didapat dengan cara mengukur kecepatan melewati *cone* yang memiliki panjang 10 meter dan lebar 5 meter dalam satuan detik, 3) Daya tahan

menggunakan instrumen *bleep test*, pengukuran ini didapat dengan cara berlari bolak-balik sejauh 20 meter selama masih terdengar suara beep yang sudah direkam sebelumnya. 4) Kekuatan menggunakan instrumen tes *push up* selama 60 detik, pengukuran ini didapat dengan cara menghitung berapa banyak *push up* yang mampu dilakukan selama 60, 5) Daya ledak (*power*) menggunakan instrumen tes *vertical jump*, pengukuran ini didapat dengan cara menghitung selisih tinggi tangan dengan selisih tinggi tangan sebelum melompat dalam satuan cm.

2. Metode

Metode penelitian yang peneliti gunakan di dalam penelitian ini ialah jenis penelitian non eksperimental yang berupa survei jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif pengambilan data memakai berupa tes dan pengukuran. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yaitu pengumpulan data yang hanya dengan menggunakan tes dan pengukuran (Pratomo, 2016). Penelitian survei ialah penelitian yang cara mengumpulkan datanya melibatkan sejumlah individu maupun unit dan dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Survei memiliki tujuan untuk dapat mengetahui status gejala dan dapat menentukan kesamaan yang dimiliki dengan melakukan perbandingan status dengan suatu standar yang telah dipilih dan ditentukan. Penelitian jenis survei pun juga dapat menentukan dan juga membenarkan hipotesis yang ada (Arikunto 2015:153), Sesuai tujuan dari penelitian ini, maka jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil data yang didapatkan dari penelitian ini berupa kumpulan-kumpulan data yang dibuat ke dalam bentuk uraian dan laporan seberapa baik kondisi fisik bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 Juli 2021 pada pukul 07.00 sampai dengan selesai di lapangan klub Human kota Malang yang beralamatkan di Jl. Papa Hijau No. 11 Tulusrejo, Kec. Lowokwaru kota Malang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 20 orang pemain yang masuk dalam tim kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data berupa tes pengukuran, kondisi fisik memiliki 9 komponen yang harus dijalankan oleh responden namun, di dalam 9 komponen tersebut kondisi fisik memiliki beberapa komponen utama atau yang paling dominan dan memegang peranan penting di dalam permainan bola basket yaitu kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan (otot lengan) dan *power* (Arifin & Hariyanto, 2019). Maka dari itu dalam instrumen ini ada 5 butir tes yang dilakukan oleh responden. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa deskriptif kuantitatif, menggunakan penghitungan statistika, data yang sudah didapat akan diolah lagi, dari data kasar menjadi nilai skor-T (Arikunto, 2015:306). Skor-T yang didapat diubah ke pengkategorian data yang dikategorikan oleh Sudjiono (Sudijono 2014:453) Setelah data sudah diklasifikasikan dalam tiap-tiap kategori maka data akan diubah ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus Arikunto (2015:245-246).

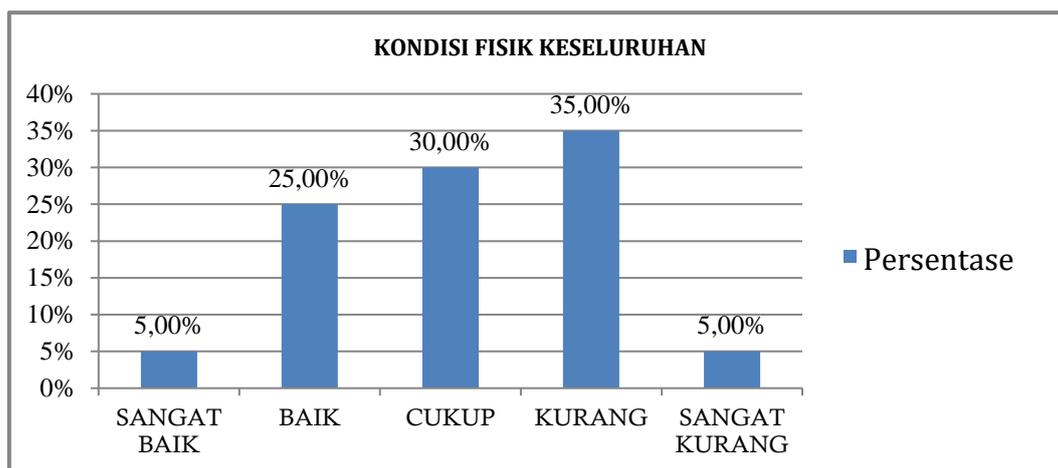
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil terkait paparan tes kondisi fisik. Persentase hasil tes tingkat kondisi fisik pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang. Data yang sudah didapatkan akan disusun serta dianalisis dengan statistika. Dapat diketahui bahwa hasil data yang telah diperoleh dari penelitian kondisi fisik pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang yang telah dianalisis dengan menggunakan tabel analisis deskriptif kuantitatif persentase.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif persentase kondisi fisik pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$X \geq 284.9842$	Sangat Baik	1	5%
2	$261.6614 \leq X \leq 284.9842$	Baik	5	25%
3	$238.3385 \leq X \leq 261.6614$	Cukup	6	30%
4	$215.0157 \leq X \leq 238.3385$	Kurang	7	35%
5	$X \leq 215.0157$	Sangat Kurang	1	5%

Dilihat dari tabel 1. tingkat kondisi fisik pemain bola basket putra dapat disimpulkan bahwa, terdapat 1 orang pemain yang masuk ke dalam kategori sangat baik dengan menunjukkan nilai persentase sebesar 5%, adapun 5 orang pemain yang masuk ke dalam kategori baik dengan menunjukkan nilai persentase sebesar 25%, 6 orang pemain yang masuk ke dalam kategori cukup dengan menunjukkan nilai persentase sebesar 30%, 7 orang pemain yang masuk ke dalam kategori kurang dengan menunjukkan persentase sebesar 35% dan 1 orang pemain yang masuk ke dalam kategori sangat kurang dengan menunjukkan persentase sebesar 5%.



Gambar 1. Diagram kondisi fisik keseluruhan pemain bola basket putra kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kondisi fisik pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang dengan bentuk survei, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang yang adalah anggota klub Human yang masuk dalam kelompok umur 18 tahun putra. Kemudian tes yang digunakan yaitu tes kondisi fisik yang dominan di dalam permainan bola basket. Tes ini berupa: (a) *Sprint* 20 meter, (b) *Illinois agility test*, (c) *Bleep Test*, (d) *Push up* dan (e) *Vertical jump*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Valentino (2022), yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket” survei ini dilakukan di SMAK Santo Albertus Kota Malang yang dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMAK Santo Albertus masuk ke dalam kategori cukup.

Tingkat kondisi fisik pada pemain bola basket kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang dominan masuk ke kategori kurang dengan persentase 35% yang masuk dalam klasifikasi tersebut. Setelah dilakukan tes pengukuran didapatkan hasil dari tes kecepatan pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang ialah 100% termasuk ke dalam

kategori sangat baik, hal ini dapat terjadi dikarenakan pelatih banyak memberikan program-program latihan yang berhubungan dengan kecepatan, di dalam permainannya bola basket ada beberapa pengaplikasian kecepatan di dalam permainan bola basket ialah *fast break* di mana untuk melakukan *fast break* diperlukan waktu yang singkat hal ini didukung oleh pendapat (Budiwanto 2012:38) bahwa kecepatan ialah jarak tempuh yang dapat diukur dengan satuan waktu.

Tingkat kondisi fisik kelincahan pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang rata-rata berada di kategori cukup dengan persentase 80%. Pelatih sudah memberikan program latihan untuk meningkatkan kelincahan tapi masih belum dapat dimaksimalkan oleh pemain. Dalam permainan bola basket kelincahan biasanya dipergunakan untuk menghindari lawan dengan cara mengubah arah dengan cepat dan tepat agar dapat menembus pertahanan lawan, hal ini didukung oleh pendapat Maryono et al., (2017), Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan gerak pada saat bergerak

Penelitian yang telah dilaksanakan memperoleh hasil, tingkat kondisi fisik daya tahan pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang dengan rata-rata 50% termasuk dalam kategori baik, dalam permainannya bola basket membutuhkan daya tahan yang baik karena dalam permainan bola basket memiliki waktu bermain yang cukup lama yaitu 40 menit. Hal ini didukung oleh pendapat (Adam, 2020) yang menyatakan daya tahan baik jika tubuh dapat menghasilkan tenaga selama dan sebanyak mungkin.

Penelitian yang telah dilaksanakan memperoleh hasil, tingkat kondisi fisik kekuatan otot lengan atau daya ledak pemain bola basket kelompok umur 18 tahun klub Human kota Malang dengan rata-rata 60% termasuk dalam kategori cukup. Pelatih telah memberikan program latihan kekuatan otot lengan tapi belum dapat dimaksimalkan oleh pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang. Untuk melakukan *shooting*, *dribble* ataupun *passing* seseorang harus memiliki tenaga atau kekuatan otot lengan yang baik agar tepat dan cepat pada sasaran yang dituju. Sumaryoto & Nopembri, (2017) berpendapat bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan tenaga sebanyak-banyaknya dalam waktu yang sangat singkat, jadi daya ledak merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang dimiliki seseorang.

Tingkat kondisi fisik daya ledak (*power*) pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang dengan rata-rata 55% masuk ke dalam kategori yang baik, hal ini terjadi karena pelatih juga telah memberikan program latihan daya ledak dan pemain dapat memaksimalkan program latihan tersebut. Dalam permainan bola basket daya ledak yang baik dapat menguntungkan pemain dalam melakukan *rebound*, *lay up*, maupun *jump shoot*. Hal ini sejalan dengan pendapat Abduljabar, B. & Lubay, (2015) berpendapat bahwa daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, diketahui rata-rata tingkat kondisi fisik keseluruhan pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang pemainnya dominan masuk ke dalam kategori kurang dengan persentase 35%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang ialah faktor latihan. Latihan belum dapat dilakukan dengan maksimal karena masih ada wabah COVID-19. Karena hal ini maka pelatih mengambil tindakan untuk mengantisipasi penyebaran virus, maka peserta yang sedang flu atau batuk tidak disarankan untuk melakukan latihan ditambah lagi ada aturan pemerintah seperti PSBB dan pemberlakuan PPKM yang membuat lapangan tempat latihan ditutup untuk sementara.

Agar latihan tetap mendapatkan hasil yang baik, maka program latihan yang telah diberikan oleh pelatih harus dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang serta beban latihan yang harus ditambah hal ini didukung oleh pernyataan (Pambudi.,dkk), bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dengan durasi waktu yang lama dan harus ditingkatkan secara progresif agar individu dapat mencapai suatu sasaran yang sudah ditentukan. Agar latihan mendapatkan hasil yang baik pelatih dan *official* tim bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota Malang telah berusaha untuk memaksimalkan program latihan yang telah diberikan dengan cara memberi latihan di rumah.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukannya analisis data penelitian kondisi fisik pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota malang dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik keseluruhan pemain bola basket putra KU 18 tahun klub Human kota malang termasuk dalam kategori kurang. Dari keseluruhan tes yang dilakukan yaitu: tes kecepatan, tes kelincahan tes daya tahan, tes kekuatan otot lengan dan tes daya ledak (*power*).

Daftar Rujukan

- Abdillah, F., Saichudin, S., & Sudjana, I. (2015). Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Atlet Porprov Kota Batu 2015. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 130–140.
- Abduljabar, B. & Lubay, L. M. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Buku Guru*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adam, Q. H. (2020). Studi Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Walisongo Sport Club (Wsc) Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Porkes*, 3(1), 15–19. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1942>.
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. 1(3), 138–142.
- Agus, H., & Arifin, naufal mahdi. (2019). Agus Hariyanto Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3. <file:///C:/Users/Muhammad Sofyan/Downloads/30250-Article Text-35419-1-10-20190814.pdf>
- Amiq, F. (n.d.). (2016). *Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain)*. Malang: UM Press.
- Arifin, N. M., & Hariyanto, A. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Basket Putra Sma Negeri 1 Sidayu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan Olahraga*. Malang: UM PRESS.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- FIBA. (2018). *Official Basketball Rules*. Switzerland: Fiba Central Board. (n.d.).
- Jiang, W., Qin, K., & Huang, B. (2016). Huanggang Middle School Basketball Teaching Present Situation and Countermeasure Research. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 3(6), 51–57. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0306009>
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Pambudi, A. A. H., Liben, P., & Rejeki, P. S. (2020). Terdapat Perbedaan Pengaruh Circuit Body Weight Training (Cbwt) Submaksimal Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh, Lemak Subkutan dan Meningkatkan Otot Skeletal. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 472–482.
- Pratomo, N. A. (2016). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Sewon Bantul Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(7), 1–5.

- 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.
- Purwadi. (2014). *Modul 1 Pengembangan Konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Univeritas Terbuka.
- Rahayu, T. (2017). *Modul Penataran Pelatih Olahraga (Tingkat Muda)*. Jakarta: KONI Pusat Bidang Pendidikan dan Penataran.
- Roji & Yulianti, E. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323–330. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p323-330>
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Summaryoto & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Erratum: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket PLOP Jawa Tengah Ditentukan dengan Tes dan Pengukuran Khusus. *Juara : Jurnal Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.915>
- Valentino, A. F., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. *Sport Science and Health*, 2(10), 484–493. <https://doi.org/10.17977/um062v2i102020p484-493>
- Wiarso, G. (2015). *Olahraga: Dalam Perspektif Sosial, Politik, Ekonomi, IPTEK dan Hiburan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of sport and health science*, 6(4), 395-403.