

Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto

Abdul Ahmad, Agus Tomi*, Tatok Sugiarto, Usman Wahyudi

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

*Penulis korespondensi, Surel: agus.tomi.fik@um.ac.id

Paper received: 2-3-2023; revised: 13-3-2023; accepted: 19-3-2023

Abstract

One of the prerequisites in an effort to improve athlete achievement in sports activities is to have good physical condition. SMA Negeri 1 Pacet has a basketball extracurricular activity where participants are required to master techniques and tactics and must pay attention to the physical condition of each individual in order to have an impact on good appearance. This study was conducted with the aim of knowing the physical condition of the basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. The design used in this research is a quantitative descriptive survey. The number of subjects used is 30 participants. The results of the overall analysis of the physical condition test that took part in the basketball extracurricular with a total of 30 participants, for all components obtained a maximum frequency of 36.66 percent in the "medium" category. For each other physical condition component, it can be seen as follows: the speed component in the "medium" category is 33.33 percent, the agility component in the "medium" category is 40 percent, the balance component in the "less" category is 43.33 percent, the strength component is in the "good" category. by 33.33 percent and the durability component in the "good" category of 33.33 percent. Based on the research results, the results obtained after carrying out the research can be seen that the physical condition is more dominant in the "moderate" category.

Keywords: physical condition; extracurricular; basketball

Abstrak

Salah satu prasyarat dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet pada kegiatan olahraga yaitu dengan mempunyai kondisi fisik yang baik. SMA Negeri 1 Pacet memiliki suatu kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dimana peserta dituntut untuk menguasai teknik dan taktik serta harus memperhatikan kondisi fisik masing-masing individu agar berdampak pada penampilan yang baik. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bolabasket yang ada di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei bentuk deskriptif kuantitatif. Jumlah subjek yang digunakan yaitu 30 peserta. Hasil analisis keseluruhan tes kondisi fisik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dengan jumlah 30 peserta, untuk segala komponen memperoleh frekuensi paling banyak sebesar 36,66 persen kategori "sedang". Untuk setiap komponen kondisi fisik lainnya dapat diketahui sebagai berikut komponen kecepatan kategori "sedang" sebesar 33,33 persen, komponen kelincahan kategori "sedang" sebesar 40 persen, komponen keseimbangan kategori "kurang" sebesar 43,33 persen, komponen kekuatan kategori "baik" sebesar 33,33 persen serta komponen daya tahan kategori "baik" sebesar 33,33 persen. Berdasarkan hasil penelitian hasil yang diperoleh setelah melaksanakan penelitian dapat diketahui bahwa kondisi fisik lebih dominan pada kategori "sedang".

Kata kunci: kondisi fisik; ekstrakurikuler; bolabasket

1. Pendahuluan

Olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang apabila dilakukan mempunyai banyak manfaat sekaligus sisi positif untuk kehidupan masyarakat, hal tersebut

dapat diketahui melalui banyaknya masyarakat yang gemar atau sering melakukan aktivitas olahraga dengan berbagai macam jenis dan tujuannya. Menurut Puspitasari (2019) olahraga adalah rangkaian kegiatan yang menggabungkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani serta untuk tujuan lain yaitu memenangkan suatu pertandingan. Tiga pilar yang telah diatur dalam tatanan sistem keolahragaan nasional yaitu olahraga dapat dijadikan sebagai olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi (Prasetyo, Damrah, & Marjohan, 2018).

Menurut Indrayana & Yuliawan (2019) kondisi fisik adalah komponen komponen fisik yang saling terikat satu sama lain yang digunakan oleh atlet sebagai usaha meningkatkan prestasi. Untuk mencapai titik optimal pada kondisi fisik maka diperlukan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan terus menerus sejak usia dini dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Beberapa komponen yang ada dalam kondisi fisik dan harus ditingkatkan dan dikembangkan dengan melihat status setiap komponen diperuntukan dalam keperluan apa dan kebutuhan atau keadaan yang dibutuhkan (Amiq, Hariyanto, Angga, Mashuri, & Muhammadin, 2020). Dalam setiap usaha untuk mengoptimalkan prestasi dalam olahraga maka salah satu prasyarat yang sangat diperlukan yaitu peningkatan kondisi fisik pada setiap individu (Prima & Kartiko, 2021) Artinya untuk meningkatkan suatu kondisi fisik seseorang maka komponenyang ada tersebut harus saling berkesinambungan tidak hanya mengacu pada suatu prioritas.

Dalam lembaga pendidikan sekolah terdapat kegiatan ekstrakurikuler, yaitu suatu kegiatan yang bersifat non-pelajaran formal dan dilakukan peserta didik di luar jam belajar. Menurut Valentino & Nurrochmah (2022) kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang diperuntukan untuk siswa dalam upaya pembinaan dimana terjadi peningkatan pada setiap tahap yang dilakukan dengan berbagai variasi latihan baik itu latihan reguler maupun latihan uji coba yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Sedangkan menurut Adiningtyas, Tomi, & Yudasmarra (2020) ekstrakurikuler olahraga adalah suatu aktivitas yang diadakan oleh sekolah sebagai wadah dalam pengembangan dan pembinaan minat siswa pada olahraga sesuai dengan pilihannya. Selain itu, diharapkan wawasan dan pengalaman siswa akan bertambah sehingga dapat memperoleh prestasi yang maksimal. Ekstrakurikuler pada umumnya dilaksanakan diluar jam sekolah atau intrakurikuler dengan tujuan sebagai tempat menyalurkan bakat dan minat siswa (Herlan, Nurwansyah, & Julianti, 2021). Pada kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan harus sesuai dengan bidang yang diminati oleh siswa seperti bolabasket, sepakbola, bolavoli, seni tari, seni musik, pramuka, futsal.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang sangat memerlukan kerja sama antar anggota tim dan kemampuan individu yang baik, selain itu terdapat unsur-unsur lain yang diperlukan bagi pemain bolabasket itu sendiri `salah satunya seperti kondisi fisik yang prima (Sitepu, 2018). Olahraga bolabasket merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan perorangan yang baik untuk melakukan beberapa teknik seperti menembak, mengumpan, menggiring dan melakukan *rebound*. Selain itu juga dibutuhkan kerja sama yang baik antar anggota tim dalam melakukan penyerangan dan pertahanan. Apabila kedua hal tersebut dipadukan dengan sempurna maka akan tercipta permainan yang kompetitif, menyenangkan dan menyehatkan. Selain itu juga dapat mengibur penggemarnya yang berasal dari segala usia. Permainan bolabasket pada dasarnya bertujuan untuk mencetak angka dengan memasukan bola pada keranjang lawan sebanyak banyaknya dan melakukan

pertahanan yang kokoh agar lawan tidak bisa mencetak angka serta untuk memperoleh kemenangan (Rohmantunisa, Wahyudi, & Yudasmarana, 2020). Menurut Mulyadi & Nikon (2019) olahraga bolabasket merupakan olahraga yang tergolong sangat kompleks dimana untuk mencapai prestasi yang optimal terdapat faktor kondisi fisik yang sangat berperan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada Andrea Teddy Kristanto sebagai guru/pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto untuk aktivitas ekstrakurikuler bolabasket menunjukkan bahwasannya belum pernah ditemukan adanya kegiatan pengukuran dalam bentuk tes dengan tujuan untuk mengenali bagaimana kondisi fisik yang dimiliki partisipan ekstrakurikuler. Selain itu, terdapat permasalahan yang ditemui peneliti mengenai banyaknya peserta ekstrakurikuler yang merasa cepat mengalami kelelahan pada saat bermain. Seharusnya, permainan bolabasket membutuhkan kondisi fisik yang prima guna meningkatkan atau menunjang performa setiap individu. Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti bermaksud untuk mengadakan pengukuran dalam bentuk tes yang tujuannya untuk memperoleh informasi dan mengetahui tentang kondisi fisik setiap peserta ekstrakurikuler. Untuk jumlah siswa 30 peserta yaitu kelas X ada 12, jumlah putra 5 dan jumlah putri 7, kelas XI yaitu ada 13, jumlah putra 8 dan jumlah putri 5, kelas XII yaitu ada 5, jumlah putra 1 dan jumlah putri 4. Untuk jumlah total putra berjumlah 16 dan putri berjumlah 18, dengan rata-rata berumur 16-18 tahun. Untuk peserta yang berjumlah 30 semua aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, untuk program ekstrakurikuler yaitu dilaksanakan dalam kurun 4 hari dalam seminggu yakni hari Selasa, Rabu, Jum'at, Sabtu, dan Minggu pada jam 15:30 sampai 17:15. Untuk latihan fisik dilakukan pada hari Sabtu jam 07:00-09:00, untuk program latihan fisik *jogging*, lari *sprint*, *push-up*, *shit-up*, *aquatik*, dan *hard training*.

Sehingga dari pengamatan pentingnya dilakukan tes untuk meningkatkan kondisi fisik pada partisipan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. Menitik beratkan pada permasalahan di atas, peneliti beranggapan perlu dilakukannya kegiatan penelitian untuk menggali informasi tentang kondisi fisik partisipan ekstrakurikuler bolabasket yang ada di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto tahun ajaran 2020-2021.

2. Metode

Penelitian ini memakai rancangan survei dalam bentuk deskriptif kuantitatif. Pendeskripsian pada suatu kejadian yang terjadi dilaksanakan secara teratur dan sistematis serta ditekankan pada sebuah fakta yang ada di lapangan untuk pengumpulan data dan pengumpulan data (Winarno, 2013). Teknik tes dan pengukuran merupakan metode yang digunakan pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen diantaranya adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan. Instrumen penelitian dapat dikatakan sebagai alat yang dipergunakan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditentukan baik memecahkan masalah maupun yang tujuan tertentu berdasarkan dari data-data yang telah didapatkan. Ketidak validan suatu data dapat berpengaruh pada keputusan yang akan diambil (Winarno, 2013). Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes keterampilan. Tes adalah suatu instrumen sebagai pedoman untuk memberikan sebuah penilaian kepada peserta didik pada materi yang telah diberikan baik dalam bentuk keterampilan maupun teori (Nurrochmah, 2016).

Penelitian ini menggunakan bentuk tes dan pengukuran sebagai teknik pengumpulan data. Bentuk tes yang dilaksanakan yaitu daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. Macam-macam tes yang digunakan dalam tes daya tahan VO2max, kelincahan *shuttle run*, kecepatan lari 20 meter, keseimbangan *stork stance*, dan tes kekuatan *push-up*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil penelitian berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui tentang kondisi fisik SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto berjumlah 30 peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasil tersebut dapat diketahui dengan melihat tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Seluruh Komponen Tes Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$ Ke atas	$\bar{X} \geq 1256,86$	3	10%
Baik	$\bar{X} + 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$1093,36 < 1256,86$	5	16,66%
Sedang	$\bar{X} - 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 0,5 \text{ SD}$	$929,86 < 1093,36$	13	43,33%
Kurang	$\bar{X} - 1,5 \text{ SD} < \bar{X} - 0,5 \text{ SD}$	$766,36 < 929,86$	9	30%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5 \text{ SD}$ Ke bawah	$\bar{X} \leq 766,36$	0	0%
Total			30	100%

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi tiap tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah tiap tes

Berdasarkan masing-masing item tes maka data hasil penelitian dapat dikumpulkan. Data tersebut di konversi ke dalam nilai T-Skor, kemudian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif dan diperoleh hasil, rata-rata (*mean*) = 1011,6, skor tengah (*median*) = 970,29, Simpangan baku (*standar deviasi*) = 163,60, skor minimal (*min*) = 771,89, dan skor maksimal (*max*) = 1392,19.

Tabel 2. Hasil Analisis Komponen Tes Lari 20 Meter Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$ Ke atas	$\bar{X} \geq 19,88$	1	3,33%
Baik	$\bar{X} + 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$16,12 < 19,88$	8	26,66%
Sedang	$\bar{X} - 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 0,5 \text{ SD}$	$12,35 < 16,12$	10	33,33%
Kurang	$\bar{X} - 1,5 \text{ SD} < \bar{X} - 0,5 \text{ SD}$	$8,59 < 12,35$	9	30%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5 \text{ SD}$ Ke bawah	$\bar{X} \leq 8,59$	2	6,66%
Total			30	100%

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi tiap tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah tiap tes

Data tes lari 20 meter yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasilnya adalah rata-rata (*mean*) = 14,24, nilai sering muncul (*modus*) = 11,49, skor tengah (*median*) = 14,29,

simpangan baku (*standar deviasi*) = 3,76, skor minimal (*min*) = 6,49, dan skor maksimal (*max*) = 20,99.

Tabel 3. Hasil Analisis Komponen Tes Shuttle Run Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$ Ke atas	$\bar{X} \geq 33,19$	3	10%
Baik	$\bar{X} + 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$26,60 < 19,88$	6	20%
Sedang	$\bar{X} - 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 0,5 \text{ SD}$	$20,00 < 26,60$	12	40%
Kurang	$\bar{X} - 1,5 \text{ SD} < \bar{X} - 0,5 \text{ SD}$	$13,41 < 20,00$	7	23,33%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5 \text{ SD}$ Ke bawah	$\bar{X} \leq 13,41$	2	6,66%
Total			30	100%

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi tiap tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah tiap tes

Data tes *shuttle run* yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasilnya yaitu, rata-rata (*mean*) = 23,30, nilai sering muncul (*modus*) = 22,98, skor tengah (*median*) = 23,13, simpangan baku (*standar deviasi*) = 6,59, skor minimal (*min*) = 7,58, dan skor maksimal (*max*) = 34,58.

Tabel 4. Hasil Analisis Komponen Tes Stork Stance Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$ Ke atas	$\bar{X} \geq 380,03$	4	13,33%
Baik	$\bar{X} + 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$278,93 < 380,03$	3	10%
Sedang	$\bar{X} - 0,5 \text{ SD} < \bar{X} + 0,5 \text{ SD}$	$177,82 < 278,93$	10	33,33%
Kurang	$\bar{X} - 1,5 \text{ SD} < \bar{X} - 0,5 \text{ SD}$	$76,71 < 177,82$	13	43,33%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5 \text{ SD}$ Ke bawah	$\bar{X} \leq 76,71$	0	0%
Total			30	100%

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi tiap tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah tiap tes

Data tes *stork stance* yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasil tersebut rata-rata (*mean*) = 228,37, nilai sering muncul (*modus*) = 235,82, skor tengah (*median*) = 193,72, simpangan baku (*standar deviasi*) = 101,10, skor minimal (*min*) = 116,92, dan skor maksimal (*max*) = 468,42.

Tabel 5. Hasil Analisis Komponen Tes *Push-Up* Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5$ SD Ke atas	$\bar{X} \geq 419,24$	2	6,66%
Baik	$\bar{X} + 0,5$ SD < $\bar{X} + 1,5$ SD	$360,78 < 419,24$	10	33,33%
Sedang	$\bar{X} - 0,5$ SD < $\bar{X} + 0,5$ SD	$302,33 < 360,78$	7	23,33%
Kurang	$\bar{X} - 1,5$ SD < $\bar{X} - 0,5$ SD	$243,87 < 302,33$	8	26,66%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5$ SD Ke bawah	$\bar{X} \leq 243,87$	3	10%
Total			30	100%

Keterangan :

 \bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi tiap tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah tiap tes

Data tes *push-up* yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasilnya sebagai berikut rata-rata (*mean*) = 331,56, nilai sering muncul (*modus*) = 321,89, skor tengah (*median*) = 321,89, simpangan baku (*standar deviasi*) = 58,45, skor minimal (*min*) = 221,99, dan skor maksimal (*max*) = 421,89.

Tabel 6. Hasil Analisis Komponen *Bleep Test* Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

Kategori	Rentang Norma	Rentang Normal	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq \bar{X} + 1,5$ SD Ke atas	$\bar{X} \geq 452,81$	2	6,66%
Baik	$\bar{X} + 0,5$ SD < $\bar{X} + 1,5$ SD	$381,45 < 452,81$	10	33,33%
Sedang	$\bar{X} - 0,5$ SD < $\bar{X} + 0,5$ SD	$310,08 < 381,45$	7	23,33%
Kurang	$\bar{X} - 1,5$ SD < $\bar{X} - 0,5$ SD	$238,72 < 310,08$	9	30%
Kurang Sekali	$\leq \bar{X} - 1,5$ SD Ke bawah	$\bar{X} \leq 238,72$	2	6,66%
Total			30	100%

Keterangan :

 \bar{x} : Rata-rata hasil nilai yang diperoleh pada tiap variabel

SD Ke bawah : Hasil nilai tertinggi yang diperoleh dari tiap item tes

SD Ke Atas : Hasil nilai terendah yang diperoleh dari tiap item tes

Data *bleep test* yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, hasilnya rata-rata (*mean*) = 345,76, nilai sering muncul (*modus*) = 393,80, skor tengah (*median*) = 348,30, simpangan baku (*standar deviasi*) = 71,36, skor minimal (*min*) = 219,80, dan skor maksimal (*max*) = 469,80.

3.2 Pembahasan

Setelah melakukan pengolahan data penelitian yang diperoleh melalui tes lari 20 meter, *shuttle run*, *stork stance*, *push-up* dan *bleep test* di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto maka untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan teknik statistika analisis deskriptif. Kemudian dimasukkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Lalu dapat kita ketahui kondisi fisik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dengan jumlah 30 peserta yaitu, 3 siswa (10%) baik sekali, 5 siswa (16,66%) baik, 13 siswa (43,33%) sedang,, 9 siswa (30%) kurang dan 0 siswa

(0%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 43,33% dengan 13 siswa kategori “Sedang”.

Bersumber pada hasil analisis informasi di atas, berikut hendak dipaparkan ulasan hasil penelitian yang merujuk pada rumusan permasalahan serta analisis informasi siswa yang menjajaki aktivitas ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto.

3.2.1 Kondisi Fisik Kecepatan

Kondisi fisik unsur kecepatan tes lari 20 meter menunjukkan bahwa yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu, 1 siswa (3,33%) baik sekali, 8 siswa (26,66%) baik, 10 siswa (33,33%) sedang, 9 siswa (30%) kurang dan 2 siswa (6,66%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 33,33% dengan 10 siswa kategori “Sedang”.

Menurut Andriansyah & Winarno (2020) kecepatan merupakan keahlian untuk melakukan suatu gerakan ditempuh pada waktu yang singkat dimana gerakan-gerakan yang dilakukan bersifat berkesinambungan. Sedangkan menurut Rahman, Kurniawan, & Heynoek (2020) kecepatan adalah perpindahan dari satu lokasi ke lokasi lain yang dilakukan pada kurun waktu yang sangat singkat. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecepatan kemampuan berpindah tempat secepat-cepatnya.

Hasil penelitian yang dilakukan Rustiawan, Taufik, & Sudrazat (2021) di Spartan *Basketball Cimahi Club* mengatakan bahwa kecepatan 4,17% (Baik Sekali), 20,84% (Baik), 41,66% (Sedang), 33,33% (Kurang) dan 0% (Kurang Sekali).

3.2.2 Kondisi Fisik Kelincahan

Kondisi fisik unsur kelincahan tes *shuttle run* menunjukkan bahwa yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu, 3 siswa (10%) baik sekali, 6 siswa (20%) baik, 12 siswa (40%) sedang, 7 siswa (23,33%) kurang dan 2 siswa (6,66%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 40% dengan 12 siswa kategori “Sedang”.

Kelincahan adalah keahlian yang dimiliki tubuh untuk bergerak dengan cepat serta akurat tanpa mengorbankan keseimbangan pada saat mengubah arah dan posisi tubuh (Firdaus, Kurniawan, & Heynoek, 2019). Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh yang berperan dalam merubah arah untuk memindahkan posisi tubuh dilakukan secepat mungkin (Sumerta et al., 2021). Sependapat dengan hal tersebut, menurut Febriana & Subagio (2022) kelincahan merupakan kapabilitas yang dimiliki oleh tubuh khususnya otot atau sekumpulan otot untuk merespon rangsangan dengan cara bergerak dengan merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi kelincahan adalah aktivitas fisik untuk bergerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan dalam merubah arah gerakan.

Hasil penelitian yang dilakukan Nasution (2014) di SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik mengatakan bahwa kelincahan 0% (Baik Sekali), 25% (Baik), 25% (Sedang), 50% (Kurang) dan 0% (Kurang Sekali).

3.2.3 Kondisi Fisik Keseimbangan

Kondisi fisik unsur keseimbangan tes *stork stance* menunjukkan bahwa yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu, 4 siswa (13,33%) baik sekali, 3

siswa (10%) baik, 10 siswa (33,33%) sedang, 13 siswa (43,33%) kurang dan 0 siswa (0%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 43,33% dengan 13 siswa kategori “kurang”.

Menurut Fitri & Imansari (2020) keseimbangan adalah keahlian untuk mempertahankan postur tubuh pada saat berada di berbagai posisi baik saat diam (statis) maupun saat bergerak (dinamis). Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang dan selalu stabil pada saat melakukan gerakan (Thulhusna & Damri, 2020). Keseimbangan memiliki integrasi yang terstruktur dengan beberapa sistem penunjang mulai dari sistem somatosensorik (*visual, vestibular, proprioceptive*) dan motorik (*musculoskeletal*, otot, sendi jaringan lunak) dimana respon yang berasal dari faktor internal dan eksternal pada tubuh mempengaruhi secara keseluruhan (Salam, Yunus, & Kinanti, 2019). Jadi bisa disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan mengendalikan saraf otot, dengan perubahan letak titik berat.

Hasil penelitian yang dilakukan Misfajar & Sulistyorini (2019) di SMK Telkom Malang mengatakan mengatakan bahwa keseimbangan 0% (Baik Sekali), 33% (Cukup), 50% (Kurang) dan 17% (Kurang Sekali).

3.2.4 Kondisi Fisik Kekuatan

Kondisi fisik unsur kekuatan tes *push-up* menunjukkan bahwa yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu, 2 siswa (6,66%) baik sekali, 10 siswa (33,33%) baik, 7 siswa (23,33%) sedang, 8 siswa (26,66%) kurang dan 3 siswa (10%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 33,33% dengan 10 siswa kategori “baik”.

Menurut Rizqanada & Winarno (2022) kekuatan adalah satu dari sekian banyak unsur kondisi fisik yang berguna untuk daya atau tenaga penggerak pada aktivitas yang dilakukan dalam melawan ketahanan dan beban khusus. Kekuatan otot merupakan suatu kemampuan yang dimiliki otot dalam melaksanakan aktivitas fisik dengan menahan beban secara maksimal (Supriyanto & Martiani, 2019). Sedangkan menurut Mukhlis, Kurniawan, & Kurniawan (2022) kekuatan merupakan sekumpulan atau kemampuan otot untuk melaksanakan suatu gerakan yang maksimal dan perlu adanya latihan secara berulang-ulang dengan syarat adanya peningkatan terhadap latihan sebelumnya. Jadi kekuatan adalah komponen yang menggunakan otot yang maksimal.

Hasil penelitian yang dilakukan Mulyadi & Nikon (2019) SMK Negeri 1 Pulau Punjung mengatakan bahwa kekuatan 8% (Baik Sekali), 24% (Baik), 36% (Sedang), 25% (Kurang) dan 4% (Kurang Sekali).

3.2.5 Kondisi Fisik Daya Tahan

Kondisi fisik unsur daya tahan *bleep test* menunjukkan bahwa yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu, 2 siswa (6,66%) baik sekali, 10 siswa (33,33%) baik, 7 siswa (23,33%) sedang, 9 siswa (30%) kurang dan 2 siswa (6,66%) kurang sekali. Untuk frekuensi terbanyak yaitu 33,33% dengan 10 siswa kategori “baik”.

Menurut Ramadan & Sidik (2019) daya tahan diartikan sebagai kemampuan yang harus dimiliki tubuh untuk melaksanakan pekerjaan dengan durasi yang panjang tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan yang

dimiliki seseorang tanpa mengalami kelelahan dan rasa sakit yang berarti pada saat melaksanakan gerak dalam kurun waktu yang cukup lama disertai tempo sedang hingga cepat (Hasanan, 2018). Jadi bisa disimpulkan daya tahan adalah keahlian seseorang bertahan dalam waktu lama.

Hasil penelitian yang dilakukan Prihanto & Wismanadi (2016) di SMA Trimurti Surabaya mengatakan bahwa daya tahan 58,33% (Baik Sekali), 16,67% (Baik), 25% (Sedang), 0% (Kurang) dan 0% (Kurang Sekali).

4. Simpulan

Berlandaskan hasil analisis diperoleh dari keseluruhan tes yang telah dilaksanakan sehingga bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik 30 partisipan yang menjajaki ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto untuk segala komponen memperoleh frekuensi paling banyak kategori “sedang”. Untuk setiap komponen kondisi fisik lainnya dapat diketahui sebagai berikut komponen kecepatan kategori “sedang”, komponen kelincahan kategori “sedang” komponen keseimbangan kategori “kurang”, komponen kekuatan kategori “baik” serta komponen daya tahan kategori “baik”.

Daftar Rujukan

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Amiq, F., Hariyanto, E., Angga, P. D., Mashuri, I., & Muhammadin, A. S. (2020). Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik di Persatuan Sepakbola Sumpster Menuju Kompetisi Liga 3 Indonesia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 2(3), 179. doi: 10.17977/um078v2i32020p179-186
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Febriana, N. R. N., & Subagio, I. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Bola Basket 5X5 Putri Puslatda Jatim 100-IV. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 11–20.
- Firdaus, R. I., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. Paulina. (2019). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpas Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186–1198. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.754
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 7–8.
- Herlan, Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38–42. doi: 10.35706/jlo.v2i1.3989
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. doi: 10.21009/jisce.03105
- Misfajar, M., & Sulistyorini. (2019). Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putra. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8–12.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581. doi: 10.17977/um062v2i112020p566-581
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. doi: 10.31539/jpjo.v2i2.482
- Nasution, M. A. (2014). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket Sman 1 Dryorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).

- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Prasetyo, D. E., Damrah, & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. doi: 10.31539/jpjo.v1i2.132
- Prihanto, K., & Wismanadi, H. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bolabasket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 465–472.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. doi: 10.33660/jfrwhs.v3i1.34
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(1), 78–92. doi: 10.17977/um062v3i22021p40-53
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. doi: 10.17509/jko-upi.v11i2.20317
- Rizqanada, A., & Winarno, M. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Dengan Keterampilan Passing. *Sport Science and Health*, 2(6), 293–300. doi: 10.17977/um062v2i62020p293-300
- Rohmantunisa, S., Wahyudi, U., & Yudasmaras, D. S. (2020). Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 119–129.
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1. doi: 10.25157/wa.v8i1.4565
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Sport Science and Health*, 1(3), 243–250.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. doi: 10.24114/jp.v2i3.10129
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
- Supriyanto, & Martiani. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bolavoli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 74–80. doi: 10.31539/jpjo.v3i1.829
- Thulhusna, V., & Damri. (2020). Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Melalui Papan Titian Pada Siswa Tunagrahita Ringan. *Multidisciplinary Research and Development*, 2(4), 26–33.
- Valentino, A. F., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. *Sport Science and Health*, 2(10), 484–493. doi: 10.17977/um062v2i102020p484-493
- Winarno, M. E. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. In *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.