

# Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Anjung Ericatama Bintang, Usman Wahyudi\*

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

\*Penulis Korespondensi, Surel: [usman.wahyudi.fik@um.ac.id](mailto:usman.wahyudi.fik@um.ac.id)

Paper received: 6-9-2024; revised: 14-9-2024; accepted: 2-10-2024

## Abstract

The aim of this research was to determine the level of physical fitness of MTsN 1 Trenggalek basketball extracurricular students. The research method used was descriptive quantitative using the TKSI Stage D instrument. The number of samples in this research was 30 students consisting of 16 men and 14 women. The results of the hand and eye coordination test for the men's team in the moderate category reached a percentage of 50%, while the women's team in the poor and moderate categories reached 36%. The abdominal muscle strength test for the men's team in the medium category reached 44%, while the women's team in the medium category reached 50%. The men's team's explosive power test was in the good category with a percentage of 38%, while the women's team was in the medium category with a percentage of 36%. The men's team's agility test was in the medium and good category with a percentage of 38%, while the women's team was in the medium category with a percentage of 50%. The men's team's endurance test was in the good category with a percentage of 56%, while the women's team was in the good category with a percentage of 50%. The conclusion from the results of this research is that the physical fitness level of MTsN 1 Trenggalek basketball extracurricular students is in the medium category. MTsN 1 Trenggalek extracurricular basketball students are advised to always maintain or improve their physical fitness outside of practice time.

**Keywords:** physical fitness; extracurricular; basketball

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen TKSI Fase D. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 siswa yang terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Hasil tes koordinasi tangan dan mata tim putra dalam kategori sedang mencapai persentase 50%, tim putri dalam kategori kurang dan sedang mencapai 36%. Tes kekuatan otot perut untuk tim putra dalam kategori sedang mencapai 44%, tim putri dalam kategori sedang dengan hasil 50%. Tes kemampuan daya ledak untuk tim putra dalam kategori baik dengan persentase 38%, sedangkan tim putri dalam kategori sedang dengan persentase 36%. Tes kelincahan untuk tim putra dalam kategori sedang dan baik dengan persentase 38%, sedangkan tim putri dalam kategori sedang dengan persentase 50%. Tes daya tahan untuk tim putra dalam kategori baik dengan persentase 56%, sedangkan tim putri dalam kategori baik dengan persentase 50%. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek termasuk kategori sedang. Siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek disarankan senantiasa menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani di luar waktu latihan.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; bola basket

## 1. Pendahuluan

Manusia akan mengalami proses belajar dalam proses kehidupannya. Dari skala yang terbatas seperti lingkungan rumah hingga skala yang lebih luas seperti lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah, terdapat program yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat seseorang atau disebut juga dengan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler banyak macamnya salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket.

Bola basket merupakan olahraga yang digemari banyak orang. Olahraga ini dapat dilakukan dari segala usia, baik anak-anak ataupun dewasa. Menurut Pratama (2022) bola basket merupakan olahraga yang terkenal, kompetitif, bermanfaat untuk pendidikan, hiburan, serta memberikan manfaat kesehatan. Pengertian bola basket menurut FIBA (2020) adalah suatu permainan yang terdapat dua tim dan memiliki pemain sejumlah lima pemain dalam satu tim yang bertanding. Tim tersebut mempunyai tujuan agar mendapatkan poin dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan, sambil melakukan *deffense* agar lawan kesulitan mencetak poin. Tim memiliki tujuan untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, sambil mencegah lawan mencetak poin. Olahraga bola basket memiliki tempo yang sangat cepat. Karena dalam sebuah permainan, tim hanya mendapatkan waktu 24 detik untuk menyerang sehingga tim harus memanfaatkan waktu yang singkat menjadi serangan yang tepat. Dalam olahraga bola basket terdapat unsur yang perlu diperhatikan yaitu teknik dasar, taktik, mental, dan tingkat fisik yang baik. Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga bola basket adalah kondisi fisik yang baik. Dengan waktu 4x10 menit pemain bertanggung jawab untuk mengikuti arahan dari seorang pelatih yang dapat mengurus banyak tenaga dan pikiran. Sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan sebagai atlet khususnya atlet bola basket.

Menurut Rahmawati & Pradipta (2023) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai tubuh mampu beradaptasi dengan tekanan yang diperoleh, seperti yang terjadi dalam melakukan aktivitas, tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Menurut Pranata & Kumaat (2022) kebugaran jasmani adalah kapasitas tubuh untuk menjalankan aktivitas dengan efisien dalam waktu yang cukup panjang tanpa menimbulkan kelelahan yang berkepanjangan. Seseorang yang terus menjaga kebugaran fisiknya kebugaran jasmaninya akan baik, sedangkan yang tidak menjaga kebugaran akan mengalami sebaliknya. Dengan kebugaran jasmani yang prima maka akan berdampak terhadap aktifitas yang dikerjakan menjadi lebih baik. Terdapat komponen penyusun dalam kebugaran jasmani seseorang. Menurut Widiastuti dalam Khairinnisa & Daharis (2023:82) komponen kebugaran jasmani terdiri dari koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*). Berbagai komponen tersebut menjadi hal yang perlu diperhatikan bagi atlet basket.

TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) adalah instrumen terbaru yang digunakan di Indonesia yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Instrumen ini merupakan pengembangan dari instrumen sebelumnya yang telah lama digunakan di Indonesia yaitu TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Dalam TKSI terdapat 5 tahapan yaitu tahap A ditujukan untuk siswa kelas 1 dan 2 SD, tahap B untuk siswa kelas 3 dan 4 SD, tahap C untuk siswa kelas 5 dan 6 SD, tahap D untuk siswa SMP, dan tahap E untuk siswa SMA.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan dengan pembina bola basket MTsN 1 Trenggalek, didapat informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek tergolong kategori kurang. Hal ini dilihat ketika saat mengikuti pertandingan terakhir, pada kuartir 1 dan 2 sebagian besar pemain sudah mengalami kelelahan. Sehingga tim MTsN 1 Trenggalek banyak menelan kekalahan dari pertandingan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani Tim MTsN 1 Trenggalek sangat kurang karena intensitas latihan yang kurang. Tim bola basket MTsN 1 Trenggalek hanya latihan ketika mendekati *event* saja, sebelum itu tidak pernah latihan. Pembina bola basket juga belum pernah melakukan tes dan

pengukuran kebugaran jasmani atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek. Menurut Satrio & Winarno (2019) pemain yang memiliki kebugaran jasmani yang prima, akan mudah keluar sebagai pemenang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan sebuah penelitian karena hasil akhir dari sebuah penelitian ini akan menjadi bahan refleksi sebagai seorang pelatih untuk menyusun program latihan dan juga sebagai bahan refleksi seorang atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh setelah dilakukan tes.

## 2. Metode

Penelitian deskriptif, pendekatan kuantitatif, serta rancangan penelitian survei menjadi metode dalam penelitian ini. Menurut Budiwanto (2017) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk memberikan sebuah gambaran yang sistematis, akurat, dan obyektif tentang suatu kejadian pada masa sekarang. Penelitian deskriptif hanya menggambarkan dari sebuah fenomena saja tanpa adanya sebuah perlakuan.

Terdapat 5 indikator yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu koordinasi tangan mata, kekuatan otot perut, kelincahan, kemampuan daya ledak, dan kemampuan daya tahan. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 5 Mei 2024 di GOR MTsN 1 Trenggalek. Populasi menurut Amin, dkk. (2023) merupakan semua komponen dalam penelitian mencakup objek dan subjek yang memiliki ciri khas masing-masing. Dalam penelitian ini diambil populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek dengan jumlah 30 atlet dengan rincian 16 putra dan 14 putri. Sampel menurut Budiwanto (2017) adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan aturan tertentu. *Total sampling* menjadi teknik pengambilan sampel pada penelitian ini, karena sampel yang dijadikan dalam penelitian adalah keseluruhan dari populasi.

Penelitian ini menggunakan instrumen dari Muhajir, dkk. (2021) yaitu instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Instrumen tersebut terdiri 5 indikator yaitu: 1) koordinasi tangan dan mata. 2) kelincahan. 3) daya ledak. 4) kekuatan otot perut. 5) kecepatan.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik wawancara dengan terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan suatu proses wawancara yang dilakukan dengan cara menanyakan hal-hal terkait yang sudah dipersiapkan. Sedangkan yang dimaksud wawancara tidak terstruktur didefinisikan sebagai wawancara yang dilakukan tidak ada rencana sebelumnya yang bertujuan untuk memperoleh informasi tambahan. Selain itu, pengambilan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk mengukur dan mengevaluasi kebugaran siswa.

Analisis statistik deskriptif dengan presentase digunakan sebagai analisis untuk memperoleh informasi mengenai kebugaran jasmani atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek. Berikut rumus deskriptif presentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase

F= Jumlah frekuensi

n= Jumlah sampel

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dari tes yang telah dilakukan, dapat diperoleh data tentang kebugaran atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek melalui tes dan pengukuran dengan instrumen TKSI Fase D. Penelitian ini terdapat 5 indikator yang dianalisis yaitu: 1) koordinasi tangan dan mata. 2) kekuatan otot perut. 3) kemampuan daya ledak. 4) kelincahan. 5) daya tahan. Penelitian ini dianalisis menggunakan deskriptif presentase.

#### 3.1 Hasil Tes Koordinasi Tangan dan Mata Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Data tes koordinasi tangan dan mata yang diperoleh dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya koordinasi tangan dan mata. Berikut merupakan hasil data tes koordinasi tangan dan mata:

**Tabel 1. Hasil Tes Koordinasi Tangan dan Mata Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	1	0%	7%
2	Baik	3	2	19%	14%
3	Sedang	8	5	50%	36%
4	Kurang	4	5	25%	36%
5	Kurang sekali	1	1	6%	7%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes koordinasi tangan dan mata, diperoleh data tes koordinasi tangan dan mata atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 19% (3 orang), kategori sedang 50% (8 orang), kategori kurang 25% (4 orang), kategori kurang sekali 6% (1 orang). Sementara tim putri dalam kategori baik sekali 7% (1 orang), baik 14% (2 orang), sedang 36% (5 orang), kurang 36% (5 orang), kurang sekali 7% (1 orang).

#### 3.2 Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Data tes kekuatan otot perut yang didapat dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya kekuatan otot perut. Berikut merupakan hasil data kekuatan otot perut:

**Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	3	2	19%	14%
3	Sedang	7	7	44%	50%
4	Kurang	6	5	38%	36%
5	Kurang sekali	0	0	0%	0%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut, diperoleh data kekuatan otot perut atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dengan kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 19% (3 orang), sedang 44% (7 orang), kurang 38% (6 orang), kurang sekali 0% (tidak ada). Sedangkan putri dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 14% (2 orang), sedang 50% (7 orang), kurang 36% (5 orang), kurang sekali 0% (tidak ada).

### 3.3 Hasil Tes Kemampuan Daya Ledak Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Data kemampuan daya ledak yang diperoleh dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya daya ledak. Berikut merupakan hasil data kemampuan daya ledak:

**Tabel 3. Hasil Tes Kemampuan Daya Ledak Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	3	0	19%	0%
2	Baik	6	4	38%	29%
3	Sedang	4	5	25%	36%
4	Kurang	3	3	19%	21%
5	Kurang sekali	0	2	0%	14%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes kemampuan daya ledak, diperoleh data kemampuan daya ledak atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dalam kategori baik sekali 19% (3 orang), kategori baik 38% (6 orang), kategori sedang 25% (4 orang), kategori kurang 19% (3 orang), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sedangkan putri dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 29% (4 orang), sedang 36% (5 orang), kategori kurang 21% (3 orang), kategori kurang sekali 14% (2 orang).

### 3.4 Hasil Tes Kelincahan Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Data kelincahan yang diperoleh dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya kelincahan. Berikut merupakan hasil data kelincahan:

**Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan Bola Basket MTsN 1 Trenggalek**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	0	0	0%	0%
2	Baik	6	3	38%	21%
3	Sedang	6	7	38%	50%
4	Kurang	2	3	13%	21%
5	Kurang sekali	2	1	13%	7%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes kelincahan, diperoleh data tingkat kelincahan atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dengan kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 38% (6 orang), sedang 38% (6 orang), kurang 13% (2 orang), kurang sekali 13% (2 orang). Sedangkan putri dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 21% (3 orang), sedang 50% (7 orang), kurang 21% (3 orang), kurang sekali 7% (1 orang).

### 3.5 Hasil Tes Daya Tahan Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek

Data daya tahan yang diperoleh dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya daya tahan. Berikut merupakan hasil data daya tahan:

**Tabel 5. Hasil Tes Daya Tahan Bola Basket MTsN 1 Trenggalek**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	3	4	19%	29%
2	Baik	9	7	56%	50%
3	Sedang	4	3	25%	21%
4	Kurang	0	0	0%	0%
5	Kurang sekali	0	0	0%	0%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes daya tahan, diperoleh data tingkat daya tahan atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dalam kategori baik sekali 19% (3 orang), kategori baik 56% (9 orang), kategori sedang 25% (4 orang), kategori kurang dan kurang sekali 0% (tidak ada). Sedangkan putri dengan kategori baik sekali 29% (4 orang), kategori baik 50% (7 orang), kategori sedang 21% (3 orang), kategori kurang dan kurang sekali 0% (tidak ada).

### 3.6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket MTsN 1 Trenggalek Secara Keseluruhan

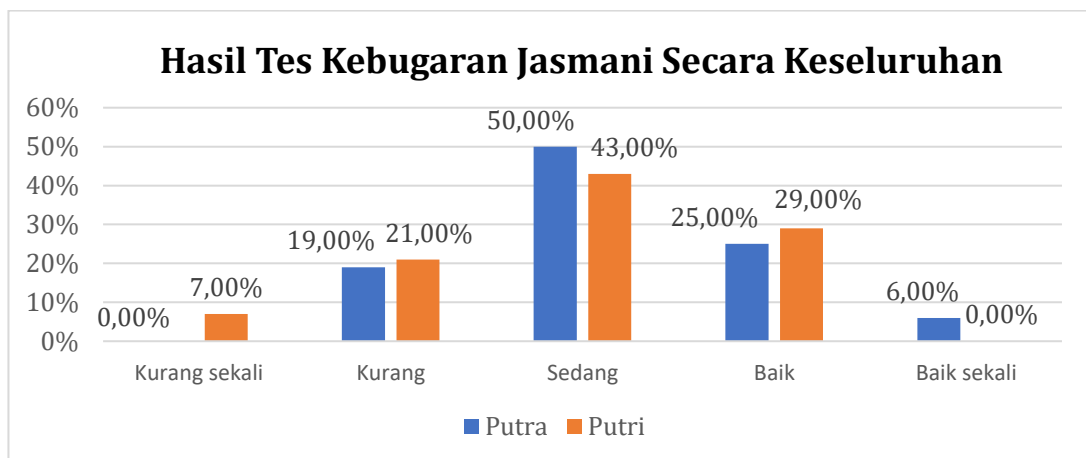
Data kebugaran jasmani secara keseluruhan yang diperoleh dari tim putra sebanyak 16 orang dan tim putri 14 orang. Dari data yang diperoleh akan dikonversikan dengan norma yang

telah ditentukan sehingga diperoleh informasi baik atau kurangnya kebugaran jasmani. Berikut merupakan hasil data kebugaran jasmani secara keseluruhan:

**Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Bola Basket MTsN 1 Trenggalek Keseluruhan**

No	Kategori	Frekuensi		Presentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
1	Baik sekali	1	0	6%	0%
2	Baik	4	4	25%	29%
3	Sedang	8	6	50%	43%
4	Kurang	3	3	19%	21%
5	Kurang sekali	0	1	0%	7%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani secara keseluruhan, diperoleh data kebugaran jasmani atlet bola basket MTsN 1 Trenggalek putra dalam kategori baik sekali 6% (1 orang), baik 25% (4 orang), kategori sedang 50% (8 orang), kategori kurang 19% (3 orang), kategori kurang sekali 0% (tidak ada). Sedangkan putri dalam kategori baik sekali 0% (tidak ada), baik 29% (4 orang), sedang 43% (6 orang), kurang 21% (3 orang), kurang sekali 7% (1 orang). Selain berdasarkan tabel di atas, tingkat kebugaran jasmani tim bola basket MTsN 1 Trenggalek dapat diketahui dengan diagram batang pada di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram batang hasil tes kebugaran jasmani secara keseluruhan**

Koordinasi tangan dan mata merupakan kemampuan panca indra tangan dan mata untuk melakukan sebuah aktivitas dalam waktu yang bersamaan. Hasil dari tes koordinasi tangan mata yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek menggunakan *hand and eye coordination test*, hasil yang diperoleh untuk tim putra dalam kategori sedang yaitu 50%. Sedangkan tim putri kategori sedang dan kurang mendapatkan hasil 36%. Koordinasi tangan dan mata dalam olahraga bola basket menjadi sangat penting karena dalam aktivitasnya selalu menggunakan koordinasi tangan dan mata misalnya dalam melakukan *dribbling*, *passing*, dan menangkap bola. Koordinasi tangan dan mata yang bagus akan berdampak bagus pula terhadap kemampuan dalam aktivitas bola basket. Berdasarkan

hasil penelitian Mahyuddin & Sudirman (2021) terdapat korelasi yang berarti antara koordinasi tangan dan mata dengan *shooting* pada atlet bola basket dari SMA Kartika XX-1 Makassar. Sedangkan hasil penelitian Alatas & Pratama (2024) menunjukkan adanya korelasi yang berarti antara koordinasi tangan dan mata dengan kecepatan terhadap *dribbling* bola basket putra Tembilahan *Basketball Club Junior* Kabupaten Indragiri Hilir. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi tangan dan mata menjadi hal yang penting dalam olahraga bola basket misalnya saat *shooting* dan *dribbling*. Menang atau kalahnya tim ditentukan dengan banyaknya poin yang dicetak melalui *shooting*. Selain itu, tim juga perlu melakukan *dribbling* untuk melewati lawan dan juga agar pemain lebih dekat dengan ring, sehingga presentase mencetak poin lebih besar.

Hasil tes kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek menggunakan *sit up test*, didapatkan hasil untuk tim putra dalam kategori sedang dengan presentase 44%. Sedangkan tim putri dalam kategori sedang dengan presentase 50%. Kekuatan otot perlu dilatih dalam olahraga bola basket. Dengan mempunyai kekuatan otot perut yang baik, maka akan berdampak baik juga terhadap aktivitas bola basket itu sendiri. Misalnya pemain dengan otot perut yang baik, maka pemain tersebut ketika melakukan lompatan akan berada di udara sedikit lebih lama dari pada pemain yang memiliki otot perut lemah. Berdasarkan hasil penelitian Setia & Winarno (2021) menunjukkan bahwa atlet bola basket putra Universitas Negeri Malang memiliki kekuatan otot perut dalam kategori baik. Sedangkan pada penelitian Fahmi & Winarno (2023) menunjukkan bahwa tingkat kekuatan otot perut tim putri ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sidayu Kabupaten Gresik dalam kategori kurang. Dari uraian tersebut, sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa otot perut yang baik memiliki pengaruh yang baik juga saat melakukan sebuah lompatan atau saat *jump shoot*.

Pengertian kemampuan daya ledak menurut Putri, dkk. (2020) adalah kemampuan atau sebagian otot yang digunakan secara maksimal yang dikerahkan dengan waktu sesingkat-singkatnya. Hasil tes kemampuan daya ledak siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek menggunakan *standing broad jump test*, didapatkan hasil untuk tim putra dalam kategori baik dengan presentase 38%. Sedangkan tim putri dalam kategori sedang dengan presentase 36%. Daya ledak memiliki peran yang penting ketika pemain saat melakukan *lay up* atau ketika melakukan lompatan. Berdasarkan penelitian Amra & Fdiel (2023) bahwa ada korelasi yang berarti antara kelincahan dan daya ledak terhadap *lay up* pada atlet bola basket putra *Club New Light City (NLC)* di Kabupaten Agam. Sedangkan penelitian Gulo & Ilham (2023) menunjukkan bahwa ada suatu hubungan antara daya ledak terhadap hasil dari sebuah *jump shoot*. Dari pemaparan tersebut, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa daya ledak dapat didefinisikan sebagai kuasa otot untuk bekerja secara maksimal dengan waktu sesingkat mungkin. *Power* digunakan secara maksimal saat melakukan *lay up* atau *jump shoot* agar hasil menjadi maksimal.

Kelincahan menurut Basrizal, dkk. (2020) merupakan kapasitas seseorang untuk berpindah posisi dengan cepat dalam kecepatan yang tinggi. Hasil tes kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek menggunakan *T Test*, didapatkan hasil untuk tim putra dalam kategori baik dan sedang dengan presentasi 38%. Sedangkan tim putri dalam kategori sedang dengan presentase 50%. Kelincahan penting untuk dilatih. Dalam bola basket terdapat dua jenis kelincahan yaitu kelincahan saat membawa bola dan ketika tidak membawa bola. Dengan kelincahan yang baik akan mudah untuk melewati lawan. Berdasarkan penelitian

Firmansyah, dkk. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kelincahan tim bola basket putra PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) Kota Malang dengan kategori cukup. Sedangkan penelitian Gymnastiar Putra, dkk. (2024) menunjukkan bahwa tingkat kelincahan timbola basket klub *Human* kelompok umur 14 tahun dalam kondisi sangat baik. Dari uraian tersebut, sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kelincahan adalah melakukan perubahan posisi yang berbeda dengan tingkat kecepatan yang tinggi, kelincahan yang baik akan mudah sebagai pemain untuk melewati lawan.

Daya tahan jantung dan paru menurut Rusdi, dkk. (2022) adalah kemampuan dari sistem peredaran darah dan pernafasan secara konsisten menyediakan oksigen untuk otot selama periode yang cukup lama selama melakukan aktivitas fisik. Hasil tes daya tahan siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek menggunakan *Beep Test*, didapatkan hasil untuk tim putra dalam kategori baik dengan presentase 56%. Sedangkan tim putri dalam kategori baik dengan presentase 50%. Daya tahan penting untuk dilatih karena dalam olahraga bola basket pemain dituntut untuk menyelesaikan permainan dengan tempo yang sangat cepat dan dengan waktu 10x4 menit. Pelatih bola basket MTsN 1 Trenggalek dapat memberikan tugas rumah kepada atlet untuk tetap menjaga daya tahan misalnya dengan *jogging* tiap hari selama 30 menit. Hal ini selaras dengan penelitian Aldiansyah (2020) yang menunjukkan bahwa dengan *jogging* secara signifikan dapat meningkatkan daya tahan pada anggota klub taekwondo Survivar 5 di Palembang. Penelitian yang dilakukan Candra (2020) menunjukkan bahwa tingkat VO2Max pada atlet bola basket putri POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) Riau diklasifikasikan sangat kurang.

Kebugaran jasmani menurut Suryana, dkk. (2022) adalah ketahanan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang signifikan setelah melakukan aktivitas sebelumnya. Setelah kelima indikator dilakukan tes, maka data dikonversikan dengan norma kebugaran jasmani. Didapatkan sebuah data untuk tim putra dengan presentase 50% dalam kategori sedang. Sedangkan tim putri dengan presentase 43% dalam kategori sedang. Berdasarkan penelitian Khairinnisa & Daharis (2023) bahwa kebugaran jasmani atlet bola basket SMAN 1 Bukit Batu Kabupaten Bengkalis dalam keadaan kurang sekali. Sedangkan penelitian dari Pratama & Yuliandra (2020) Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Teknorat Indonesia kebugaran jasmaninya dalam kategori sedang.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, 5 indikator siswa ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek dapat diketahui. Penelitian ini dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: 1). Koordinasi tangan dan mata untuk tim putra termasuk kategori “sedang”, sedangkan tim putri dalam kategori kurang dan sedang pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. 2). Kekuatan otot perut untuk tim putra dan putri dalam kategori “sedang” pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. 3). Kemampuan daya ledak untuk tim putra dalam kategori “baik”, sedangkan pada tim putri dalam kategori “sedang” pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. 4). Kelincahan untuk tim putra dalam kategori sedang “sedang” dan “baik”, sedangkan tim putri dalam kategori “sedang” pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. Daya tahan untuk tim putra dan tim putri dalam kategori “baik” pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTsN 1 Trenggalek. Tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan untuk tim putra dan tim putri termasuk “sedang”.

## Daftar Rujukan

- Alatas, M., & Pratama, N. Z. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket Atlet Putra Tembilahan Basket Ball Club (Tbbc) Junior Tembilahan Kabupaten Idragiri Hilir. *Jurnal Edukasi*, 12(1), 10–21. <https://doi.org/10.61672/judek.v12i1.2738>
- Aldiansyah. (2020). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Taekwondo Survivor 5 Club Palembang. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 9–20. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3558>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up shoot atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 5(3), 201–210. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.982>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/667>
- Budiwanto, S. (2017). Metode Penelitian Dalam Keolahragaan. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/buku-metodologi-penelitian.pdf>
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan VO2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea.vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea.vol().3761)
- Fahmi, M. A. A., & Winarno, M. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMAN 1 Sidayu Kabupaten Gresik. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 1(1), 32–36. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>
- FIBA. (2020). Official Basketball Rules 2022 (v1.2). <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Firmansyah, M. A., Wahyudi, U., Yudasmaru, D. S., & Januarto, O. B. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Tim Bola Basket PORPROV Putra Kota Malang Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 4(12), 1099–1110. <https://doi.org/10.17977/um062v4i122022p1099-1110>
- Gulo, T. A. N., & Ilham, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Jump Shoot Bola Basket. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 22–32. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.25477>
- Gymnastiar Putra, L. W., Divario Prabowo, R., Setya Wihatama, R., & Widiawati, P. (2024). Perkembangan Kondisi Fisik Bola Basket Putri Pada Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human (Hutama Manggala) Di Kota Malang. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(2), 162–172. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v4i2.756>
- Khairinnisa, K., & Daharis, D. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Putri Sman 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 80–93. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2577>
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lernegan dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Muhajir, Sukmiano, Susilo, I., Susanto, E. H., Rahmat, A., & Yustanto, R. D. M. (2021). Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE D SMP. <https://fliphtml5.com/clagf/nrck>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Pratama, A. Juldian. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Skripsi*, 1–33. <https://repository.uir.ac.id/13065/>
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.176>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>

- Rahmawati, J. P., & Pradipta, A. W. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 4(01), 220–227. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3599>
- Rusdi, A., Tohidin, D., Muchlis, A. F., & Fajri, H. P. (2022). Survei Golongan Darah Dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Futsal. *Jurnal Stamina*, 5(2), 64–69. <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1036>
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312–326. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Suryana, K., Rahayu, E. T., & Siswanto. (2022). Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(14), 189–201. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.6983962>