
**DEVELOPMENT OF BASKETBALL PHYSICAL CONDITION TO AGE GROUP 14
YEARS OLD FROM CLUB
HUMAN (HUTAMA MANGGALA) IN MALANG CITY****Bagas Yudha Kusuma, Dwi Ratna Wulan, Deniver Brevas Toumahuw, Fadhilah Az
Zahra, Prisca Widiawati**

Universitas Negeri Malang

Email: bagas.yudha.2006316@students.um.ac.id, dwi.ratna.2006316@students.um.ac.id,
deniver.brevas.2006316@students.um.ac.id, Prisca.widiawati.fik@um.ac.id

Abstrak

The purpose of this study was to determine the formation of the physical condition of basketball at the Human Club (Hutama Manggala) Malang City. The research method used is descriptive quantitative. Data collection techniques in this study used tests and measurements. The form of the test in this study took several tests of pre-existing physical conditions through several series of tests. These tests and measurements are very important to measure an athlete's ability to know enough or not enough in training. Through the existing test results, it can be concluded that many athletes really train very hard to get a satisfactory score.

Kata Kunci: Basketball, Physical Condition.

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembentukan kondisi fisik bola basket di Klub Manusia (Hutama Manggala) Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Bentuk tes dalam penelitian ini mengambil beberapa tes dari kondisi fisik yang sudah ada sebelumnya melalui beberapa rangkaian tes. Tes dan pengukuran ini sangat penting untuk mengukur kemampuan atlet untuk mengetahui cukup atau tidak cukup dalam pelatihan. Melalui hasil tes yang ada, dapat disimpulkan bahwa banyak atlet yang benar-benar berlatih sangat keras untuk mendapatkan nilai yang memuaskan.

Keywords: Bola Basket, Kondisi Fisik.

PENDAHULUAN

Basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati di Indonesia. Permainan menggunakan bola besar dengan caramengoper ke pada tim dan di masukkan ke ring lawan (Manandhar et al., 2022). Dengan demikian banyak terjadi kontak fisik antar pemain, maka dari itu pemain perlumemiliki kondisi tubuh yang baik. Pentingnya kondisi tubuh yang baik dan optimal dapat menunjang keterampilan dalam bermain, teknik yang baik, berbagai macam taktik yang diberikanooleh pelatih, dan mental yang bagus (Houlihan & Zhenga, 2016). Pengaruh internal dan eksternal adalah dua elemen yangberkontribusi. teknik, faktor psikologis, dan faktor fisik adalah faktor internal. Sedangkan elemen eksternal meliputi sumber daya, kompetisi yang dijadwalkan secara rutin, rejimen pelatihan yang sesuai, inspirasi, dan lingkungan tempat kita tinggal. Olehkarena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji kondisi fisik atlet kelas bakat bola basket. Hutama Manggala.

Proses pembinaan dalam olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan yang harus dilakukan dengan tujuan mencapai prestasi maupun hasil terbaik. Oleh sebabitu, dalam proses pembinaan

harus melibatkan banyak pihak profesional atau memiliki kompetensi dalam bidang olahraga. di Hutama Manggala, karena cabang olahraga bola basket yang ada di Hutama Manggala memiliki potensi atlet bagus dan bisa berkembang, karena di sekolah tersebut para atlet mendapat fasilitas dan sarana yang memadai yang di tampung oleh organisasi sekolah yakni kelas Keberbakatan yang di isi oleh siswa atau atlet yang memiliki potensi dan cabang olahraga yang unggul. Hal ini diakibatkan karena olahraga prestasi di Hutama Manggala telah menjadi wadah dan memberikan pengaruh yang baik bagi warga sekolah dan seluruh pelaksana olahraga.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal tentunya atlet sangat perlu yang namanya tes dan pengukuran. Tes merupakan teknik yang sangat penting untuk mengumpulkan data dan informasi dari suatu objek pengukuran (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019). Pendapat lain menyatakan bahwa tes adalah sebuah instrumen atau alat yang dipakai dalam suatu pengukuran. Alat yang digunakan untuk mengukur dan mencari sebuah informasi maupun data tentang seseorang disebut dengan tes (Miller et al., 2021). Selain itu Pengukuran merupakan sebuah proses untuk mengumpulkan sebuah data dan informasi yang dilakukan secara objektif (Irawan & Hariadi, 2019). Berlawanan dengan klaim beberapa sumber, pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari objek tertentu (Sepdanius et al., 2019). Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pengukuran adalah suatu proses yang diawali dengan pembuatan perangkat tes, dilanjutkan dengan implementasi, dan diakhiri dengan perolehan hasil berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistik.

METODE PENELITIAN

Study ini berfokus pada Pembentukan Kondisi Fisik kelompok umur 14 tahun cabang olahraga bola basket Hutama Manggala. Studi ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang menjelaskan fenomena tertentu. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh atlet bola basket yang ada di Hutama Manggala, dengan berjumlah 13 atlet. Sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Fitriani, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis dan juga pencarian data yang dihasilkan sebagai berikut :

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyusun instrumen tes dan pengukuran atlet bola basket yang berada di Hutama Manggala kelompok umur 14 tahun. Sifat dari penelitian ini di mana setiap butir tes merupakan hasil dari diskusi yang telah diterapkan pada peneliti dan juga pelatih. Bentuk tes di dalam penelitian ini menggunakan beberapa tes kondisi fisik yang sudah ada. Rangkaian tes tersebut meliputi:

(1) tes tinggi dan berat badan (2) Push Up, Sit Up, Back Up (3) Wall Sit, (4) Sprint 20 M, (5) Illinois, (6) Vertical Jump, (7) Single Triple Jump, (8) Sit And Reach, (9) Vo2 Max. Masing-masing butir tes memiliki fungsi yang sangat khusus untuk mengetahui kebugaran para atlet.

A. TAHAP PELAKSANAAN TES

1. Tinggi Badan

a. Tujuan

Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex). Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya pemain bola basket dan voli.

b. Perlengkapan

- 1) Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,1 cm.
- 2) Dinding tidak mengandung gelombang (rata).
- 3) Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segi tiga siku-siku.

- 4) Permukaan lantai yang digunakan harus rata dan padat

c. Pelaksanaan

- 1) Teste berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur.
- 2) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas disamping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
- 3) Dengan berhati-hati teste menempatkan kepala teste di belakang telinga agar tegak dan tubuh terentang secara penuh.
- 4) Pandangan teste lurus ke depan sambil menarik nafas panjang dan berdiri tegak.
- 5) Upayakan tumit teste tidak terangkat.
- 6) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

2. Berat Badan

a. Tujuan

Berat badan merupakan jumlah cairan, lemak, otot, dan mineral tulang di dalam tubuh manusia. Berat badan seseorang dapat diketahui dengan beberapa cara, namun yang paling sederhana adalah melakukan penimbangan menggunakan timbangan berat badan yang dinyatakan dalam satuan kilogram (Kg) (Ariati, Wiardani, Kusumajaya, Supariasa, & Sidiartha, 2020).

b. Perlengkapan

- 1) Tanita Body Composition Analyzer merupakan alat yang berfungsi untuk mengukur indeks massa tubuh, digunakan untuk melihat apakah proporsi tubuh atlet proporsional atau tidak (Sari, 2020). Atau bisa menggunakan alat timbang biasa yang ada di rumah rumah.

c. Pelaksanaan

- 1) Letakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar.
- 2) Setelah alat siap. Atlet melepaskan alas kaki (sepatu dan kaos kaki), asesoris yang digunakan (jam, cincin, gelang kalung, kacamata, dan lain-lain yang memiliki berat maupun barang yang terbuat dari logam lainnya) dan pakaian luar seperti jaket.
- 3) Saat menimbang sebaiknya atlet menggunakan pakaian seringan mungkin untuk mengurangi bias/error saat pengukuran.
- 4) Setelah itu atlet diminta untuk naik ke atas timbangan, kemudian berdiri tegak pada bagian tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.
- 5) Pastikan pula subjek dalam keadaan rileks/tidak bergerak-gerak.
- 6) Catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (Kg).

Cara Menghitung BMI dan Interpretasi BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan}}{(\text{Tinggi Badan})^2}$$

Berat Badan dalam kilogram (kg) dan Tinggi Badan dalam meter (m)

BMI	Status Berat Badan
Kurang dari 18,5	Kekurangan berat badan
18,5 – 24,9	Normal (ideal)
25,0 – 29,9	Kelebihan berat badan
30,0 atau lebih	Kegemukan (Obesitas)

3. Wall Sit
 - a. Tujuan
Tujuan untuk mengukur kekuatan otot paha
 - b. Perlengkapan
 - 1) Dinding yang kukuh dan rata
 - 2) Stopwatch waktu yang di butuhkan 1 menit
 - c. Pelaksanaan
 - 1) Berdirilah tegak sambil bersandar di dinding.
 - 2) Langkahkan kedua kaki ke depan 50-60 cm dari dinding lalu renggangkan kedua telapak kaki 15-20 cm.
 - 3) Bersandarlah di dinding lalu turunkan tubuh perlahan-lahan dengan menekuk kedua lutut maksimal 90°
 - 4) Bertahan pada posisi 90° tersebut hingga 1 menit.

4. Sprint 20 M
 - a. Tujuan
Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 20 meter
 - b. Perlengkapan
 - 1) Stopwatch
 - 2) Cones
 - c. Pelaksanaan
 - 1) Atlet berdiri di garis start
 - 2) Dengan aba-aba “ siap” Atlet siap digaris start
 - 3) Setelah aba-aba “ yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 meter sampai garis finish
 - 4) Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya
 - 5) Atlet gagal apabila menyebrang lintasan lainnya.

Tabel 2.3 Norma Tes Lari 20 meter Atlet Junior

Tes Lari 20 meter satuan detik untuk Atlet Junior				
Putra 16-18 tahun	Putra 13-15 tahun	Kategori	Putri 13-15 tahun	Putri 16-18 tahun
≤ 3.0"	< 3.1"	Sangat Baik	≤ 3.5"	≤ 3.4"
3.01" - 3.14"	3.11" - 3.24"	Baik	3.51" - 3.95"	3.41" - 3.85"
3.15" - 3.30"	3.25" - 3.40"	Cukup	3.96" - 4.13"	3.86" - 4.03"
≥ 3.31"	≥ 3.41"	Kurang	≥ 4.14"	≥ 4.04"

5. Illinois
 - a. Tujuan
Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan Atlet Bolabasket Utama Mangala

b. Perlengkapan

- 1) Lintasan lari sepanjang 10m dan lebar 5m
- 2) Peluit dan Stopwatch
- 3) Cone sebagai rintangan
- 4) Kapur sebagai garis pembatas
- 5) Blangko dan
- 6) Alat tulis

c. Pelaksanaan

- 1) Atlet berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”.
- 2) Atlet lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag
- 3) melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di
- 4) ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung kecone 8.

Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Above Average	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Below Average	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

table source: Davis E. et al, Physical Education and the Study of Sport, 2000

6. Push Up

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, perut dan dada

b. Perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Matras/lantai yang datar
- 3) Hand tally counter

c. Pelaksanaan

- 1) Atlet / testi menelungkup, untuk laki-laki, kepala, punggung sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk / berlutut (lutut yang menjadi tumpuannya).
- 2) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan (tidak mengepal).Kedua telapak kaki berdekatan.
- 3) Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- 4) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada hampir menyentuh lantai.
- 5) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- 6) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.
- 7) Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya selama 1 menit

Norma Penilaian Push Up
(Jumlah Ulangan)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 46	> 35
Baik	36 – 46	25 – 25
Sedang	26 – 35	15 – 24
Kurang	16 – 25	5 – 14
Sangat Kurang	< 16	< 5

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996

7. Sit Up

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut.

b. Perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Matras/lantai yang datar
- 3) Hand tally counter

c. Pelaksanaan

- 1) Beri penjelasan kepada atlet / testi mengenai tes yang akan dilakukan sampai atlet / testi benar-benar paham, instruksikan atlet / testi berbaring terlentang, kedua tangan di samping telinga, dan kedua siku lurus ke depan, Kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai.
- 2) Bersamaan dengan aba-aba “siap” atlet melakukan gerakan V sit up.
- 3) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, alat ukur pengukur waktu dijalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau ke sikap semula.
- 4) Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya selama 30.

Norma Penilaian Sit-Up
(Jumlah Ulangan)

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 41	> 28
Baik	30 – 41	20 – 28
Sedang	21 – 29	10 – 19
Kurang	10 – 20	3 – 9
Sangat Kurang	< 10	< 3

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996

8. Back Up

a. Tujuan

Tes ini untuk mengetahui kekuatan otot punggung

b. Perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Matras/lantai yang datar
- 3) Hand tally counter

c. Pelaksanaan

- 1) Sikap awal posisi tubuh tidur telungkup, dengan kedua kaki yang rapat dan lurus ke belakang.
- 2) Posisikan kedua tangan dengan jari-jari berkaitan dan diletakkan di samping telinga atau belakang kepala (pergelangan kaki bisa dipegangi teman).
- 3) Kemudian, angkat badan ke atas hingga posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai.
- 4) Turunkan badan kembali ke sikap awal.
- 5) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang sebanyak mungkin.
- 6) Lakukan gerakan back up selama 1 menit

no	Jumlah nilai	klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 - 21	baik (b)
3	14 - 17	sedang (s)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	05 - 09	Kurang sekali (KS)

9. Vertical Jump

a. Tujuan

Bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

b. Perlengkapan

- 1) Meteran
- 2) Dinding yang datar
- 3) Kapur/bedak untuk penanda

c. Pelaksanaan

- 1) subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya.
- 2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- 3) Kedua tangan harus berada di samping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayunkan ke belakang
- 4) Kemudian subyek melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala.
- 5) Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan tiga kali loncatan

Rating	Males(cm)	Females(cm)
Excellent	>70	>60
Very good	61-70	51-60
Above average	51-60	41-50
Average	41-50	31-40
Below Average	31-40	21-30
Poor	21-30	11-20
Very Poor	<21	<11

10. Single Triple Jump

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk memaksimalkan jarak jangkauan horizontal.

b. Perlengkapan

- 1) Meteran
- 2) Selotip
- 3) Cone
- 4) Lantai permukaan datar

c. Pelaksanaan

- 1) Persiapan pada posisi start berdiri
- 2) Fokuskan pandangan pada papan tolakan pertama
- 3) Mulai melangkah lalu berlari dengan kecepatan sedang ke cepat (slow to fast)
- 4) Gunakan kaki terkuat untuk melakukan jingkat ini saat membuat tolakan.

- 5) Kemudian, gunakan kaki yang sama untuk mendarat kembali agar menghasilkan jarak lompatan yang jauh pada fase berikutnya.
- 6) Saat melakukan tolakan kedua dengan kaki terkuat, ayunkan kaki sebelahnya sekuat tenaga dari belakang ke depan bersamaan dengan kaki terkuat ditolakkan ke atas dan ke depan.
- 7) lompat dilakukan dengan kaki yang berbeda (bukan kaki terkuat) sebagai tumpuan dan mulai melangkah sekuat-kuatnya sambil mencondongkan badan ke depan untuk melakukan pendaratan.

11. Sit And Reach

- a. Tujuan
Tujuan mengukur kelentukan pada pinggul
- b. Perlengkapan
 - 1) Meteran
 - 2) Lantai yang padat
 - 3) Papan yang datar
- c. Pelaksanaan
 - 1) Buatlah garis batas kaki di lantai dengan menggunakan selotip atau lakban putih.
 - 2) Kemudian, duduklah dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
 - 3) 3Pelan-pelan, bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.
 - 4) Lalu tempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang Anda bisa selama minimal satu detik.
 - 5) Perhatikan jarak yang berhasil Anda capai.
 - 6) Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil Anda capai dari ketiga tes yang sudah Anda lakukan.
 - 7) Kemudian, bandingkan jarak yang Anda capai dengan tabel di bawah ini.

Category	Men (cm)	Women (cm)
High excellent	>27	>30
Excellent	17-27	21-30
Good	6-16	11-20
Mean	0-5	1-10
Regular	-8 to -1	-7 to 0
Poor	-20 to -9	-15 to -8
High poor	<-20	<-15

12. Bleep Test

- a. Tujuan
Beep test adalah uji kebugaran multistage yang hemat biaya dan praktis. Beep test dilakukan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui prediksi penyerapan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Soraya, 2014).
- b. Perlengkapan
 - 1) Cone/marker
 - 2) Alat tulis
 - 3) Sound
 - 4) Musik beep tes
- c. Pelaksanaan
 - 1) Tes beep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut (Santoso, 2016).

- 2) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- 3) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- 4) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- 5) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

HASIL TES ATLET CABANG OLAHRAGA BOLABASKET HUTAMA MANGGALA

1. Tabel hasil tes Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Lemak Tubuh.

Nama	Jenis Kelamin	BB/TB	IMT	Lemak Tubuh
jonathan	L	40/160	15,6	17%
Kenzie	L	62/170	21,5	13,51%
ibrahim	L	50/167	17,9	19,99%
Marvel	L	65/178	20,5	19,31%
Arjuno	L	58/158	23,2	26,12%
Dean	L	69/177	22	14,34%
Fariq	L	47/160	18,4	20,36%
Jafri	L	65/170	22,5	14,94%
Izzan	L	58/167	20,8	23,47%
anza	L	65/167	23,3	15,44%
Javier	L	80/179	25	17,71%
Putra	L	59/170	20,4	12,19%
kent	L	42/153	17,9	19,76%

2. Tabel hasil tes Push Up, Sit Up, Back Up

Nama	Jenis Kelamin	Push Up	Sit Up	Back Up
jonathan	L	18	30	66
Kenzie	L	41	53	100
ibrahim	L	30	30	44

Marvel	L	34	31	68
Arjuno	L	20	32	41
Dean	L	26	33	71
Fariq	L	20	28	68
Jafri	L	35	72	46
Izzan	L	25	27	63
anza	L	14	35	51
Javier	L	20	35	65
Putra	L	34	54	87
kent	L	27	31	74

3. Tabel hasil tes Sit And Reach dan Wall Shit

Nama	Jenis Kelamin	Sit And Reach	Wall Shit
jonathan	L	13,8 cm	Lulus
Kenzie	L	24,3 cm	Lulus
ibrahim	L	15,5 cm	Lulus
Marvel	L	22,8 cm	Lulus
Arjuno	L	8,6 cm	Lulus
Dean	L	17,2 cm	Lulus
Fariq	L	20 cm	Lulus
Jafri	L	19,2 cm	Lulus
Izzan	L	11,7 cm	Lulus
anza	L	17,7cm	Lulus

Javier	L	22,5 cm	Lulus
Putra	L	26,4 cm	Lulus
kent	L	20,8 cm	Lulus

4. Tabel hasil tes Sprint 20 M, Bass Tes, dan Illinois

Nama	Jenis Kelamin	Bass Tes	Sprint 20 M	Illinois
jonathan	L	9	4,05	17,36
Kenzie	L	10	3,36	15,79
ibrahim	L	9	4,06	18,46
Marvel	L	10	4,01	15,43
Arjuno	L	9	4,97	19,22
Dean	L	10	3,65	16,52
Fariq	L	8	4,54	19,79
Jafri	L	10	3,50	15,04
Izzan	L	10	4,70	20,07
anza	L	9	3,79	16,16
Javier	L	10	3,60	16,02
Putra	L	10	3,56	14,86
kent	L	10	3,77	19,79

5. Tabel hasil tes Vertical Jump, Triple Jump, MFT.

Nama	Jenis Kelamin	Vertical Jump	Single Triple Jump	MFT
jonathan	L	213/248	6,27	6,9
Kenzie	L	270/292	10,80	10,1
ibrahim	L	218/255	5,80	3,9
Marvel	L	234/287	9,56	8,1
Arjuno	L	203/225	5,20	3,1

Dean	L	235/283	9,52	8,1
Fariq	L	214/247	4,72	3,6
Jafri	L	226/282	10,17	6,4
Izzan	L	216/250	5,90	3,6
anza	L	226/277	8,91	7,5
Javier	L	242/294	8,83	7,1
Putra	L	225/275	9,26	11,5
kent	L	200/234	5,33	6,8

Berdasarkan hasil yang dilakukan terdapat beberapa atlet bola basket Utama Manggala mendapat hasil kurang baik saat menjalani tes, di karenakan kurangnya latihan dan pemanasan saat melkukan tes (Alficandra, Rahayu, Setyawati, & Handayani, 2021). Namun juga banyak atlet yang mendapat hasil yang smemuaskan untuk tes fisik yang dilakukan. Jadi kesimpulan yang di dapat oleh peneliti banyak atlet yang benar benar berlatih sangatkeras untuk mendapat nilai yang memuaskan.

Tes dan pengukuran ini sangat penting untuk mengukur kemampuan seorang atlet agar mengetahui cukup atau kurangnya dalam berlatih dan sebaiknya dilakukan 1 bulan sekali untuk mendapatkan data kemampuannya meningkat atau tidak, di dalam tes pengukuran yang dilakukan pada waktu itu mendaptkn kendala berupa alat yang kurang memadai dan memakai alat seadanya untukmelakukan tes pengukuran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang dilakukan terdapat beberapa atlet bola basket Utama Manggala mendapat hasil kurang baik saat menjalani tes, di karenakan kurangnya latihan dan pemanasan saat melkukan tes. Namun juga banyak atlet yang mendapat hasil yang smemuaskan untuk tes fisik yang dilakukan.

BIBLIOGRAFI

- Alficandra, M. Pd, Rahayu, Tandiyo, Setyawati, Heny, & Handayani, Oktia Woro Kasmini. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Ariati, Ni Nengah, Wiardani, Ni Komang, Kusumajaya, A. A. Ngurah, Supariasa, I. Dewa Nyoman, & Sidiartha, Lanang. (2020). *Buku Saku Antropometri Gizi Anak PAUD*. Inteligencia Media (Kelompok Penerbit Intrans Publishing).
- Fitriani, Nina. (2019). Pengembangan media pembelajaran audio-visual powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104–114.
- Houlihan, Barrie, & Zhenga, Jinming. (2016). The Olympics and elite sport policy: Where will it all end? In *Delivering Olympic and Elite Sport in a Cross Cultural Context* (pp. 1–18). Routledge.
- Irawan, Angga Yudha, & Hariadi, Imam. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Manandhar, Bikash, Paudel, Keshav Raj, Panth, Nisha, Hansbro, Philip, Oliver, Brian G., & Dua, Kamal. (2022). Applications of extracellular vesicles as a drug-delivery system for chronic respiratory diseases. *Nanomedicine*, Vol. 17, pp. 817–820. Future

Medicine.

- Miller, Ann Neville, Collins, Chad, Neuberger, Lindsay, Todd, Andrew, Sellnow, Timothy L., & Boutemen, Laura. (2021). Being first, being right, and being credible since 2002: A systematic review of Crisis and Emergency Risk Communication (CERC) research. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*, 4(1), 1–27.
- Santoso, Danang Ari. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Sari, Ayu Agnes Kartika. (2020). PERBEDAAN HEALTHY AGING SEBELUM DAN SESUDAH PENGGUNAAN HERBALIFE PADA PENDERITA OBESITAS. *IQTISHADEquity Jurnal MANAJEMEN*, 1(2).
- Sepdanius, Endang, Rifki, Muhamad Sazeli, & Komaini, Anton. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Soraya, Siti. (2014). Hubungan Usia, Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Zat Besi, Vitamin C) dengan Status Kebugaran Karyawan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Limau Jakarta Tahun 2014. *Skripsi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka*, 1–115.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.