
**PROFIL KONDISI FISIK KELAS KEBERBAKATAN OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 TUREN**

**Hanas Hutama Arinsa Putra, Sri Wulandari, Mukhammad Rivanda Dinata Prasetya, Meyrin
Villanvera Pancasurya, Taufik**

Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email:hanas.hutama.2006316@students.um.ac.id, sri.wulandari.2006316@students.um.ac.id,
mukhammad.rivanda.2006316@students.um.ac.id, meyrin.villanvera.2006316@students.um.ac.id

Abstrak

Olahraga basket adalah olahraga bola besar dengan intensitas tinggi yang membutuhkan keterampilan teknis dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik atlet sangatlah berpengaruh terhadap prestasi maksimal yang dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet basket SMA Negeri 1 Turen. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif. Subjek dari penelitian ini adalah atlet kelas keberbakatan cabang olahraga basket SMA Negeri 1 Turen yang berjumlah 13 sampel. Penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui vo_{2max} , kecepatan kelincahan, dan kelentukan yang kaitannya dengan kondisi fisik atlet basket. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi IMT lemak tubuh, sit and reach, push up, sit up, back up, superman, wallshut bass test, sprint 20 m, illinois, vertical jump, single tripple jump, dan MFT.

Kata Kunci: Olahraga; Basket; Tes & pengukuran.

Abstract

Basketball is a large, high-intensity ball sport that requires good technical skills and physical condition. The physical condition of athletes greatly influences the maximum performance achieved. This study aims to determine the physical condition of the basketball athletes at SMA Negeri 1 Turen. This research is a survey research with a descriptive design. The subjects of this study were athletes in the basketball talent class at SMA Negeri 1 Turen, with a total of 13 samples. This study uses tests to determine vo_{2max} , speed, agility, and flexibility in relation to the physical condition of basketball athletes. Data collection techniques using test techniques and measurements of physical condition. The instruments in this study included BMI, body fat, sit and reach, push up, sit up, back up, superman, wallshut bass test, 20 m sprint, illinois, vertical jump, single tripple jump, and MFT.

Keywords: Sports; Basketball; Sports; Tes & measure.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang dilakukan dengan sadar secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Prativi, 2013). Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005, salah satu tujuan olahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh terhadap aktifitas fisik yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Arifin, 2018).

Ruang lingkup olahraga mencakup tiga pilar, salah satunya adalah olahraga pendidikan. Sebagai bagian dari proses pendidikan untuk meningkatkan prestasi olahraga, olahraga pendidikan dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui sekolah. SMA Negeri 1 Turen merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kebijakan olahraga pendidikan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari di SMA Negeri 1 Turen adalah olahraga

basket (Wardanis & Pratama, 2020). Olahraga basket merupakan olahraga bola besar dengan intensitas tinggi yang membutuhkan keterampilan teknis untuk mengoper bola pada tim agar masuk ke ring lawan (Hapis, Kes, & Iqroni, 2020). Sehingga diperlukan kondisi fisik yang baik antar pemain. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam tingkat kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kekuatan, kelentukan, kecepatan dan stamina seseorang. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang keterampilan dalam bermain dan menciptakan teknik yang baik serta menumbuhkan mentalitas antar pemain (PUTRA, 2019). Kondisi fisik merupakan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Namun kondisi fisik pemain basket di SMA Negeri 1 Turen saat ini tergolong rendah, sehingga diperlukan pembinaan olahraga untuk meningkatkan prestasi olahraga yang lebih baik.

Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga yang berporos pada pembinaan berkelanjutan. Proses pembinaan olahraga dapat diperkuat dengan adanya program pengembangan dalam kegiatan klub olahraga sekolah (Arfiantari, Nurkholis, Puspodari, & Pratama, 2022). Dalam hal ini SMA Negeri 1 Turen telah menerapkan pembinaan olahraga dengan adanya fasilitas klub olahraga basket. SMA Negeri 1 Turen memfasilitasi siswa-siswinya yang memiliki potensi menjadi atlet untuk tergabung dalam kelas keberbakatan.

Dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi untuk mencapai prestasi maksimal, maka diperlukan tes dan pengukuran. Tes merupakan alat atau instrumen untuk mengumpulkan data atau informasi tentang suatu objek yang akan diukur (Makbul, 2021). Data yang diperoleh merupakan atribut atau informasi dari objek yang diukur. Data motorik berasal dari tes kemampuan dan gerak dasar, fungsional dan keterampilan cabang olahraga tertentu, yang dalam hal ini adalah cabang olahraga basket (Akbar, 2023). Sedangkan data afektif berasal dari tes bentuk skala sikap, angket atau observasi langsung terhadap objek yang diukur.

Sementara pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi secara objektif. Pada dasarnya pengukuran bersifat kuantitatif dengan memberikan nilai terhadap kinerja seseorang (Fitria & Sudarmadi, 2019). Secara umum pengukuran merupakan proses mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan hingga mendapat hasil tes yang berupa data kuantitatif dan dapat diolah secara statistik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet basket SMA Negeri 1 Turen, Kabupaten Malang (Ulum & Yunus, 2020).

Kondisi fisik atlet basket SMA Negeri 1 Turen dapat diketahui dengan serangkaian tes, pengukuran dan evaluasi untuk mendukung pembinaan olahraga prestasi guna mencapai prestasi maksimal

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik kelas keberbakatan cabang olahraga bola basket SMA Negeri 1 Turen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang mendeskripsikan fenomena tertentu (dalam hal ini kondisi fisik kelas keberbakatan cabang olahraga basket SMA Negeri 1 Turen). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket yang ada di SMA Negeri 1 Turen, dengan jumlah tiga belas atlet (Iqbal, Syamsuramel, & Destriani, 2021). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis dan pencarian data diperoleh hasil sebagai berikut : Penelitian ini bertujuan untuk menyusun instrumen tes dan pengukuran atlet keberbakatan bolabasket yang berada di SMA Negeri 1 Turen dengan rata-rata usia 16-18 tahun. Penelitian ini bersifat penelitian dan pengembangan di mana setiap butir tes merupakan hasil diskusi yang telah dilakukan peneliti dan pelatih. Bentuk tes dalam penelitian ini mengambil beberapa tes kondisi fisik yang sudah ada sebelumnya. Rangkaian tes tersebut meliputi: (1) tes tinggi dan berat badan (2) Push Up, Sit Up, Back Up (3) Superman, (4) Wall Sit, (5) Bass Tes, (6) Sprint 20 M, (7) Illinois, (8) Vertical Jump, (9) Single Triple Jump, (10) Sit and Reach, (11) Vo2 Max. Setiap butir tes tentu saja memiliki fungsi yang sangat spesifik untuk mengetahui kebugaran atlet.

I. 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 volly.

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).

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. Atau bisa menggunakan alat timbang biasa yang ada di 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)
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. Superman Test

a. Tujuan

Tujuan untuk mengetahui ketahanan otot lengan dalam menahan beban

b. Perlengkapan

- 1) Barbel 2 kg 2 buah untuk cewek
- 2) Barbel 5 kg 2 buah untuk cowok
- 3) Matras

c. Pelaksanaan

- 1) Atlet mengambil posisi tengkurap dengan sebagian badan dari atas sampai pingul menggantung
- 2) Kemudian bagian kaki dipegang oleh rekan dan lakukan gerakan menjulurkan tangan sambil mengangkat barbel. Semakin lama semakin baik ketahanan otot (muscle endurance)

4. Wall Sit

a. Tujuan

Tujuan untuk mengukur kekuatan otot paha

b. Perlengkapan

- 1) Dinding yang kukuh dan rata
- 2) Stopwatch waktu yang dibutuhkan 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.

5. Bass Test

a. Tujuan

Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keseimbangan statis para atlet.

b. Perlengkapan

- 1) Peluit
- 2) Stopwatch
- 3) Cones, marker, selotip yang terang

c. Pelaksanaan

- 1) Peserta mulai menggunakan sikap 1-kaki pada kaki kanan pada "Mulai" penanda dan kemudian melangkah ke penanda 1 dengan kaki kiri.
- 2) Setelah itu melompat ke tanda nomor 2 dengan kaki kanan sebagai tumpuan dan langsung dalam posisi diam atau statis (tidak bergerak selama 5 detik).
- 3) Lakukan dari penanda 1 sampai penanda 10 dengan bergantian kaki seperti yang dijelaskan sebelumnya.
- 4) Angka-angka dalam panah dua arah dan di bagian bawah menunjukkan jarak (dalam

- inci) antara penanda.
- 5) Jika peserta kehilangan keseimbangan, ia harus mundur pada penanda yang tepat dan kemudian melompat ke penanda berikutnya.
 - 6) Waktu setiap upaya keseimbangan dihitung keras di detik untuk peserta.
 - 7) Peserta menjalani 2 cobaan dan skor rata-rata digunakan untuk analisis.

Nilai	Klasifikasi
8-10 pos	Baik sekali
6-8 pos	Baik
4-6 pos	sedang
2-4 pos	kurang
0-2 pos	Kurang sekali

6. Sprint 20 M

a. Tujuan

Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 20meter

b. Perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Cones

c. Pelaksanaan

- 1) Atlet berdiri di garis start
- 2) Dengan aba-aba “ siap” Atlet siap di garis start
- 3) Setelah aba-aba “ yaak” testi lari secepat- cepatnyamenempuh jarak 40 meter sampai garis finish
- 4) Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelaribertikutnya
- 5) Atlet gagal apabila menyebrang lintasan lainnya

7. Illinois

a. Tujuan

Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan Atlet Bolabasket SMANegeri 1 Turen

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 ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 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 B. et al, *Physical Education and the Study of Sport*, 2000

8. 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 bawahan 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

9. 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

10. 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.

11. 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

12. 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 membuattolakan.
 - 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, ayunkankaki sebelahnyasekuat 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.

13. 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 tepatberada di batas garis selotip.
- 3) Pelan-pelan, bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus kedepan.
- 4) Lalu tempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garisselotip 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 berhasilAnda capai dari ketiga tes yang sudah Anda lakukan.
- 7) Kemudian, bandingkan jarak yang Anda capai dengan tabel dibawah 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

14. Bleep Tes

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.

b. Perlengkapan

- 1) Cone/marker
- 2) Alat tulis
- 3) Sound
- 4) Musik bleep tes

c. Pelaksanaan

- 1) Tes bleep 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.
- 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 garisbatas, 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 leveldan 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.

II. Hasil Tes Atlet Cabang Olahraga Bolabasket SMA Negeri 1 Turen

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

Nama	Jenis Kelamin		LemakTubuh	
	BB/TB	IMT		

Adine	P	40/160	15,6	17%
Al Ardhan R	L	62/170	21,5	13,51%
Davina Desta Bima	P	50/167	17,9	19,99%
Fadillah	L	65/178	20,5	19,31%
Anindya	P	58/158	23,2	26,12%
Aldiia Jindar	L	69/177	22	14,34%
Kherline A. V	P	47/160	18,4	20,36%
Nathaniel P	L	65/170	22,5	14,94%
Nimas Prudnya D	P	58/167	20,8	23,47%
Ronald R.R	L	65/167	23,3	15,44%
Sito	L	80/179	25	17,71%
Ulin	L	59/170	20,4	12,19%
Zaskia Bunga	P	42/153	17,9	19,76%

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

Nama	Jenis Kelamin	Push Up	Sit Up	Back Up
Adine	P	18	30	66
Al Ardhan R	L	41	53	100
Davina	P	30	30	44
Desta				
Bima				
Fadillah	L	34	31	68
Anindya	P	20	32	41
Aldiia Jindar	L	26	33	71
Kherline A. V	P	20	28	68
Nathaniel P	L	35	72	46
Nimas				
Prudnya D	P	25	27	63
Ronald R.R	L	14	35	51
Sito	L	20	35	65
Ulin	L	34	54	87
Zaskia				
Bunga	P	27	31	74

2. Tabel hasil tes Sit And Reach, Superman, dan wallshit

Nama	Jenis Kelamin	Sit And Reach	Superman	Wall Shit
Adine	P	13,8 cm	50,75	Lulus
Al Ardhan R	L	24,3 cm	45,00	Lulus
Davina	P	15,5 cm	31,09	Lulus
Desta				
Bima				
Fadillah	L	22,8 cm	35,00	Lulus
Anindya	P	8,6 cm	34,35	Lulus
Aldiia Jindar	L	17,2 cm	42,21	Lulus
Kherline A. V	P	20 cm	37,28	Lulus
Nathaniel P	L	19,2 cm	46,00	Lulus
Nimas				
Prudnya D	P	11,7 cm	32,00	Lulus
Ronald R.R	L	17,7cm	38,45	Lulus

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

Nama	Jenis Kelamin	Bass Tes	Sprint 20 M	Illinois
Adine	P	9	4,05	17,36
Al Ardhan R	L	10	3,36	15,79
Davina Desta Bima	P	9	4,06	18,46
Fadillah	L	10	4,01	15,43
Anindya	P	9	4,97	19,22
Aldiia Jindar	L	10	3,65	16,52
Kherline A. V	P	8	4,54	19,79
Nathaniel P	L	10	3,50	15,04
Nimas Prudnya D	P	10	4,70	20,07
Ronald R.R	L	9	3,79	16,16
Sito	L	10	3,60	16,02
Ulin	L	10	3,56	14,86
Zaskia Bunga	P	10	3,77	19,79

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

Nama	Jenis Kelamin	Vertical Jump	Single Triple Jump	MFT
Adine	P	213/248	6,27	6,9
Al Ardhan R	L	270/292	10,80	10,1
Davina Desta	P	218/255	5,80	3,9

Bima Fadillah	L	234/287	9,56	8,1
Anindya	P	203/225	5,20	3,1
Aldiia Jindar	L	235/283	9,52	8,1
Kherline A. V	P	214/247	4,72	3,6
Nathaniel P	L	226/282	10,17	6,4
Nimas Prudnya D	P	216/250	5,90	3,6
Ronald R.R	L	226/277	8,91	7,5
Sito	L	242/294	8,83	7,1
Ulin	L	225/275	9,26	11,5
Zaskia Bunga	P	200/234	5,33	6,8

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang dilakukan terdapat beberapa atlet bola basket SMA Negeri 1 Turen mendapat hasil kurang baik saat menjalani tes, di karenakan kurangnya latihan dan pemanasan saat melkukan tes. Namun juga banyak atlet yang mendapat hasil yang memuaskan untuk tes fisik yang dilakukan. Jadi kesimpulan yang di dapat oleh peneliti banyak atlet yang benar benar berlatih sangat keras 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 mendapatkn kendala berupa alat yang kurang memadai dan memakai alat seadanya untuk melakukan tes pengukuran.

BIBLIOGRAFI

- Akbar, Hafiih Ar Razy. (2023). *EFEKTIFITAS PENERAPAN PROSES PEMBUKTIAN DALAM PERSIDANGAN SECARA ONLINE DALAM PERKARA PIDANA DI PENGADILAN NEGERI PAMEKASAN KELAS 1B*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arfiantari, Denes Ananda, Nurkholis, Moh, Puspodari, Puspodari, & Pratama, Budiman Agung. (2022). Evaluasi pengelolaan pengurus cabang olahraga senam artistik Kota Kediri. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 1–10.
- Arifin, Zainul. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Fitria, Farida, & Sudarmadi, Dedy. (2019). Pengaruh sistem informasi akuntansi dan pengendalian internal terhadap kinerja karyawan PT. Beton Elemen Persada. *JASa*

- (*Jurnal Akuntansi, Audit Dan Sistem Informasi Akuntansi*), 3(1), 1–13.
- Hapis, Welly, Kes, M., & Iqroni, David. (2020). *ANALISIS KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET CLUB LIMA BASKETBALL PUTRI KOTA JAMBI*. Porkes.
- Iqbal, Muhammad, Syamsuramel, Syamsuramel, & Destriani, Destriani. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Chest Pass Basket SMA. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1945–1952.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Prativi, Gilang Okta. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- PUTRA, GURUH SUTRISNO. (2019). *PENGEMBANGAN KARAKTER JUJUR MELALUI SEPAKBOLA USIA DINI PADA PESERTA INDONESIA JUNIOR SOCCER LEAGUE 2018*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Ulum, Choirul, & Yunus, Moch. (2020). Pengaruh Interval training Rasio 1: 2 dengan Rasio 1: 3 Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak bola SMA Negeri 1 Turen. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 2(2), 40–46.
- Wardanis, Anandika Rahanggi, & Pratama, Henri Gunawan. (2020). Keterampilan Bermain Tim Putra Bola Basket SMP NEGERI 2 Trenggalek Pada Event SMA NEGERI 1 Durenan CUP 2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 32–40.



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