

## PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA

Agus Darmawan<sup>1</sup>, Eka Purnama Indah<sup>2</sup>, Akhmad Amirudin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani, Universitas  
Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

e-mail: [2010122210048@mhs.ulm.ac.id](mailto:2010122210048@mhs.ulm.ac.id), [eka.indah@ulm.ac.id](mailto:eka.indah@ulm.ac.id),  
[akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:akhmad.amirudin@ulm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian metode survei dengan data tes dan pengukuran melalui instrumen penelitian tes fisik, seperti daya tahan otot lengan dan bahu melalui tes *push up*, kecepatan melalui tes *sprint* 30 meter, daya ledak melalui tes *vertical jump test*, kelincahan melalui tes *Illinois Agility Running*, dan daya tahan kardiorespirasi melalui tes *multistage fitness test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Martapura berjumlah 22 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria kehadiran dan sering mengikuti kompetisi. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kondisi fisik meliputi daya tahan otot lengan dan bahu dengan skor rata-rata 31,25 kategori kurang, kecepatan dengan skor rata-rata 4,63 kategori kurang, daya ledak dengan skor rata-rata 45 kategori sedang, kelincahan dengan skor rata-rata 17,23 kategori sedang dan daya tahan kardiorespirasi dengan skor rata-rata 36,38 kategori kurang. Perlu dilakukan Upaya peningkatan kondisi fisik pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Negeri 2 Martapura.

**Kata kunci:** profil, kondisi fisik, ekstrakurikuler bolabasket

### Abstract

*This study aims to determine the profile of the physical condition of men's extracurricular basketball players at SMA Negeri 2 Martapura. This research was conducted using a quantitative type of research with a quantitative descriptive approach. The method used in research is survey methods with test and measurement data through physical test research instruments, such as arm and shoulder muscle endurance through the push up test, speed through the 30 meter sprint test, explosive power through the vertical jump test, agility through the Illinois Agility test Running, and cardiorespiratory endurance through a multistage fitness test. The population in this study was all male players who took part in extracurricular basketball at SMA Negeri 2 Martapura totaling 22 people and the sample in this study was 12 people taken using purposive sampling techniques. With the criteria of attendance and frequent participation in competitions. The data analysis used is quantitative descriptive analysis. The results of the study concluded that physical condition included arm and shoulder muscle endurance with an average score of 31.25 in the poor category, speed with an average score of 4.63 in the poor category, explosive power with an average score of 45 in the moderate category, agility with a score of an average of 17.23 in the moderate category and cardiorespiratory endurance with an average score of 36.38 in the poor category. Efforts need to be made to improve the physical condition of extracurricular male basketball players at SMA Negeri 2 Martapura.*

**Keywords :** profile, physical condition, basketball extracurriculars

## **PENDAHULUAN**

Fakta bahwa olahraga, sebagai aktivitas fisik, memiliki banyak manfaat bagi kehidupan seseorang dapat dilihat dari banyaknya orang yang berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan dengan berbagai tujuan. Karena olahraga sudah menjadi dasar kesehatan dan kebugaran, khususnya untuk mempertahankan kondisi, siapa pun dapat berolahraga. Olahraga adalah jenis latihan fisik di mana gerakan berulang yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik seseorang. Olahraga adalah kumpulan kegiatan yang dirancang dengan tujuan dan rencana. Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan dan memaksimalkan potensi individu (Ahmad et al., 2023; Ningsih & Jatmiko, 2021; Prastian et al., 2023; Prima & Kartiko, 2021).

Profil merujuk pada representasi ciri-ciri fisik individu yang dapat diamati dari luar. Ciri-ciri fisik ini tidak hanya dapat dilihat tetapi juga dapat diukur. Ada berbagai macam ciri fisik, juga dikenal sebagai postur tubuh. Terdapat variasi bentuk tubuh, baik yang kurus, gemuk, tinggi, pendek, hidung mancung, pesek, serta berbagai jenis rambut, baik panjang maupun pendek. Setiap individu memiliki keinginan untuk memiliki postur tubuh yang dianggap ideal. Pengukuran antropometri dilaksanakan untuk mengevaluasi kesesuaian bagian-bagian tubuh dengan standar atau ukuran yang dianggap ideal. Profil adalah tampilan grafis atau ringkasan yang menampilkan informasi berupa fakta spesifik tentang informasi pribadi seseorang (Hutapea, 2020; Yoga et al., 2023).

Kondisi fisik adalah kemampuan fisik seseorang, seperti postur, struktur, berat badan, dan fungsi tubuh, seperti fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Kondisi fisik sangat penting dalam bolabasket, karena di bolabasket semua pemainnya selalu harus bergerak ke tempat terbuka karena mengeksekusi strategi dan menciptakan poin. Kondisi fisik merupakan kombinasi lengkap dari komponen-komponen dan faktor-faktor yang tidak dapat dipisahkan untuk perbaikan atau pemeliharaan. Salah satu hal yang sangat penting bagi setiap orang adalah meningkatkan kondisi fisik mereka secara keseluruhan guna untuk mengoptimalkan kinerja, artinya komponen-komponen yang ada untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang harus saling berkelanjutan tidak hanya menunjukkan prioritas. Kondisi fisik adalah kemampuan yang dimiliki setiap orang, baik atlet maupun non atlet, yang dapat ditingkatkan lebih jauh dari sebelumnya dengan latihan yang sistematis dan efektif. Karena tujuan olahraga bolabasket adalah untuk mengurangi cedera selama latihan dan pertandingan, kondisi fisik yang baik sangat penting (Hambali et al., 2020; Prima & Kartiko, 2021; Priswadiyanto, 2021).

Ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah dan dimaksudkan sebagai wadah penyaluran keterampilan dan minat siswa. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memungkinkan siswa menyalurkan bakat dan minat mereka sesuai bidang yang mereka sukai. Kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa mendapatkan lebih banyak pengetahuan, lebih banyak pengalaman, dan lebih baik dalam prestasi mereka. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dianggap pendidikan sebagai sarana untuk mengembangkan dan, meningkatkan ketertarikan siswa terhadap olahraga menurut keinginannya. Diharapkan juga dapat meningkatkan wawasan dan pengalaman peserta didik untuk mencapai hasil yang optimal. Kegiatan ekstrakurikuler hendaknya sesuai dengan minat siswa, seperti bola basket, sepak bola, bola voli, tari, musik, pramuka, futsal (Aadi et al., 2023; Adiningtyas et al., 2020).

Salah satu olahraga paling diminati di dunia adalah bolabasket. Pertandingan bolabasket di Indonesia selalu dimainkan antara anak sekolah, pelajar, atau klub. Bola basket sangat populer dan diminati di kalangan pelajar dan sering dimainkan antar kelas dan sekolah. Dalam kurikulum pendidikan nasional, permainan bolabasket juga termasuk dalam materi pendidikan jasmani. Bolabasket berkembang begitu pesat karena tidak hanya mudah dipahami sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga mudah diatur. Selain itu, olahraga ini termasuk salah satu olahraga terpopuler baik di kalangan olahraga resmi maupun tidak resmi. Pada dasarnya, tujuan permainan bolabasket

adalah untuk mencetak poin dengan memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan dan bertahan dengan keras untuk mencegah lawan menciptakan point dan memenangkan game. Bola basket adalah olahraga yang sangat kompleks, dan kondisi fisik sangat penting untuk mencapai hasil terbaik. Ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam pencapaian olahraga prestasi menurut, Faktor internal dan eksternal: Faktor internal berasal dari potensi atlet, yaitu prestasi dan kemampuan mereka sendiri; ini biasanya termasuk kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Faktor eksternal berasal dari luar atlet, seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, keuangan, organisasi, dan pelatih. Bolabasket merupakan cabang olahraga yang sering dimainkan di tingkat anak sekolah dalam berbagai acara, antara lain DBL (*Developmental Basketball League*), kompetisi antarsekolah, kejuaraan Piala Walikota pelajar, serta banyak acara olahraga multasiswa lainnya (Aidi et al., 2023; Ahmad et al., 2023; Endrisman & Jatra, 2022; Hakim & Basuki, 2023; Siregar et al., 2023).

Menurut hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga sekaligus pembina ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Martapura bapak Wawan Setiawan bahwasanya dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut belum pernah melakukan kegiatan tes dan pengukuran dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik yang dimiliki setiap individu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Selain itu, peneliti menemukan masalah karena banyak pemain cepat mengalami lelah saat bermain. Diharapkan, kondisi fisik dalam bola basket harus prima guna meningkatkan atau menunjang performa setiap individu. Dengan adanya permasalahan yang dipaparkan oleh peneliti tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan tes dan pengukuran untuk memperoleh informasi seberapa baik kondisi fisik pemain.

Dilihat dari pengamatan peneliti observasi di lapangan terhadap pemain, pada saat melakukan game *fun* atau pertandingan, diketahui banyak pemain yang masih kelelahan menjelang pertandingan berakhir. Dari segi kecepatan, seorang pemain tidak bisa berlari cepat saat mengoper bola. Saat shooting, bola tidak masuk ke dalam keranjang. Pada saat lakukan *lay up* dengan lompatan yang lebih rendah, sehingga lawan dapat menghadang dengan mudah. Pemain tidak dapat melakukan *passing* yang kuat saat melakukan *passing*, sehingga lawan dapat dengan mudah merebut bola. Dan ketika *dribbling* bola melewati lawan dan berputar untuk memenangkan tangkapan lawan dalam waktu singkat, pemain kurang terampil. Pemain masih kurang mampu menyinkronkan kaki mereka saat berlari saat melakukan *lay up shoot*. Pada ronde pertama, kondisi fisik pemain masih baik, tetapi setelah ronde terakhir, mereka mulai lelah dan letih, sehingga mereka kurang bergerak. Dalam situasi seperti ini, para pemain tidak dapat memaksimalkan kemampuan mereka. Sehingga dalam hal ini ada dalam pertandingan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak adalah komponen yang memengaruhi performa seseorang.

Dari semua paparan di atas peneliti menyimpulkan dan menekankan bahwa pentingnya untuk melakukan tes, pengukuran kondisi fisik pada pemain. Dikarenakan kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket belum diketahui, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memantau kemampuan pemain untuk memastikan mereka melakukan yang terbaik. Dengan mengetahui kondisi fisik pemain, pelatih dapat membuat dan menerapkan program latihan yang tepat untuk mencapai tujuan prestasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dan hasilnya disajikan dalam bentuk angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan karena metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data, dan kesimpulan dari analisis tersebut. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, karena tujuan analisis data hanya untuk mendefinisikan dan menjelaskan

berbagai perubahan, nilai minimum, maksimum, median, modus, mean, standard deviasi, dan persentase digunakan dalam analisis deskriptif kuantitatif. Penelitian ini juga menggunakan elemen numerik seperti pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data. Pada dasarnya, metode penelitian adalah metode ilmiah untuk mengumpulkan data untuk tujuan dan tujuan tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengumpulkan data tentang "profil kondisi fisik pemain ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 2 Martapura". Penelitian ini menggunakan metode survei dengan data tes dan pengukuran. Survei adalah situasi tertentu yang membutuhkan informasi yang akurat, terutama bagi pihak yang bertanggung jawab atau yang terlibat. Data yang berkaitan dengan subjek penelitian dipaparkan dan diinterpretasikan dan dianalisis secara sistematis adalah tujuan dari survei. Metode survei yang digunakan menggunakan pengukuran dan tes instrumen. Penelitian ini dimulai pada tanggal 27 Januari 2024 pukul 08:30 WITA sampai berakhir di lingkungan SMA Negeri 2 Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, Indonesia. Populasi adalah kumpulan semua elemen atau individu yang memiliki ciri atau fitur yang sama dan relevan dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 2 Martapura berjumlah 22 pemain. Peneliti mengambil teknik pengambilan sampel menggunakan *perposive sampling* adalah dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Hal ini dilihat dari keaktifan pemain dari segi keikutsertaan dalam ajang kompetisi antar sekolah dan keaktifan dalam berlatih. Maka sampel yang diambil oleh peneliti hanya berjumlah 12 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan norma atau disandingkan dengan petunjuk tes Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar, 2020 untuk mengukur dan menguji kondisi fisik. Dalam bidang pendidikan dan olahraga, tes ini ditujukan untuk siswa sekolah menengah (SMA). Instrumen penelitian ini menggunakan tes fisik, seperti daya tahan otot lengan dan bahu melalui *push up* (Mackenzie, 2005), kecepatan melalui *sprint* 30 meter, daya ledak melalui *vertical jump test*, kelincahan melalui *illinois agility running test* (Mackenzie, 2005), dan daya tahan kardiorespirasi melalui *multistage fitness test* (Mackenzie, 2005), digunakan dalam metode pengumpulan data ini. (Aminudin et al., 2022; Bhetharem et al., 2020; Darna & Herlina, 2018; Dhaifullah et al., 2022; Hutapea, 2020; Indra, 2019; Putra, 2021; Setiawan et al., 2022; Sugiyono, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Dari hasil tes, pengukuran dan pengolahan data nilai Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu untuk 12 peserta didik ekstrakurikuler bolabasket putra diketahui bahwa nilai tertinggi pada peserta didik tersebut adalah 42 yang masuk ke kelas interval 35-44, sedangkan nilai terendah adalah 20 yang masuk ke kelas interval 20-34. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 31,25. Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu menggunakan instrument Push Up menghasilkan standar deviasi sebesar 6,17. Distribusi frekuensi data berdasarkan mean dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
> 54	0	0%	Sangat baik
45 - 54	0	0%	Baik
35 - 44	3	25%	Sedang
20 - 34	9	75%	Kurang
< 20	0	0%	Sangat kurang

Dari hasil tes, pengukuran melalui pengolahan data diatas klasifikasi sangat baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi sedang sejumlah 3 orang atau 25%, klasifikasi kurang sejumlah 9 orang atau 75%, dan klasifikasi sangat kurang sejumlah 0 orang atau 0%. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 31,25 dalam kategori kurang.

## 2. Kecepatan

Dari hasil tes, pengukuran dan pengolahan data nilai kecepatan untuk 12 peserta didik ekstrakurikuler bolabasket putra diketahui bahwa nilai tertinggi pada peserta didik tersebut adalah 4,30 yang masuk ke kelas interval 4,4-4,3, sedangkan nilai terendah adalah 5,59 yang masuk ke kelas interval >4,7. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 4,63. Pengukuran Kecepatan menggunakan instrument *30 Metre Acceleration Test* menghasilkan standar deviasi sebesar 0,34. Distribusi frekuensi data berdasarkan mean dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
< 4,0	0	0%	Sangat baik
4,2 - 4,0	0	0%	Baik
4,4 - 4,3	3	25%	Sedang
4,6 - 4,7	5	42%	Kurang
> 4,7	4	33%	Sangat kurang

Dari hasil tes, pengukuran melalui pengolahan data diatas klasifikasi sangat baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi sedang sejumlah 3 orang atau 25%, klasifikasi kurang sejumlah 5 orang atau 42%, dan klasifikasi sangat kurang sejumlah 4 orang atau 33%. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 4,63 dalam kategori kurang.

## 3. Daya Ledak

Dari hasil tes, pengukuran dan pengolahan data nilai Daya Ledak untuk 12 peserta didik ekstrakurikuler bolabasket putra diketahui bahwa nilai tertinggi pada peserta didik tersebut adalah 55 yang masuk ke kelas interval 50-65, sedangkan nilai terendah adalah 34 yang masuk ke kelas interval 30-39. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 45. Pengukuran Daya Ledak menggunakan instrument *Vertical Jump Test* menghasilkan standar deviasi sebesar 6,40. Distribusi frekuensi data berdasarkan mean dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Daya Ledak

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
> 65	0	0%	Sangat baik
50-65	3	25%	Baik
40-49	6	50%	Sedang
30-39	3	25%	Kurang
< 30	0	0%	Sangat kurang

Dari hasil tes, pengukuran melalui pengolahan data diatas klasifikasi sangat baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi baik sejumlah 3 orang atau 25%, klasifikasi sedang sejumlah 6 orang atau 50%, klasifikasi kurang sejumlah 3 orang atau 25%, dan klasifikasi sangat kurang sejumlah 0 orang atau 0%. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 45 dengan klasifikasi sedang.

#### 4. Kelincahan

Dari hasil tes, pengukuran dan pengolahan data nilai Kelincahan untuk 12 peserta didik ekstrakurikuler bolabasket putra diketahui bahwa nilai tertinggi pada peserta didik tersebut adalah 16,35 yang masuk ke kelas interval 16,2-18,3, sedangkan nilai terendah adalah 18,75 yang masuk ke kelas interval >18,3. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 17,23. Pengukuran Kelincahan menggunakan instrument *Illinois Agility Run Test* menghasilkan standar deviasi sebesar 0,64. Distribusi frekuensi data berdasarkan mean dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
< 15,5	0	0%	Sangat baik
15,2-16,1	0	0%	Baik
16,2-18,1	11	92%	Sedang
18,2-18,3	0	0%	Kurang
>18,3	1	8%	Sangat kurang

Dari hasil tes, pengukuran melalui pengolahan data diatas klasifikasi sangat baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi sedang sejumlah 11 orang atau 92%, klasifikasi kurang sejumlah 0 orang atau 0%, dan klasifikasi sangat kurang sejumlah 1 orang atau 8%. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 17,23 dalam klasifikasi sedang

#### 5. Daya Tahan Cardiorespiratory

Dari hasil tes, pengukuran dan pengolahan data nilai Daya Tahan Cardiorespiratori untuk 12 peserta didik ekstrakurikuler bolabasket putra diketahui bahwa nilai tertinggi pada peserta didik tersebut adalah 40,22 yang masuk ke kelas interval 38,4-45,1, sedangkan nilai terendah adalah 32,23 yang masuk ke kelas interval <35,0. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 36,38. Pengukuran Daya Tahan Cardiorespiratori menggunakan instrument *Multistage Fitness Test* menghasilkan standar deviasi sebesar 2,32. Distribusi frekuensi data berdasarkan mean dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Daya Tahan Cardiorespiratory

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
> 51,0	0	0%	Sangat baik
45,2 - 50,9	0	0%	Baik
38,4 - 45,1	1	8%	Sedang
35,0 - 38,3	8	67%	Kurang
<35,0	3	25%	Sangat kurang

Dari hasil tes, pengukuran melalui pengolahan data diatas klasifikasi sangat baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi baik sejumlah 0 orang atau 0%, klasifikasi sedang sejumlah 1 orang atau 8%, klasifikasi kurang sejumlah 8 orang atau 67%, dan klasifikasi sangat kurang sejumlah 3 orang atau 25%. Nilai rata-rata yang dihitung adalah 36,38 dalam klasifikasi kurang.

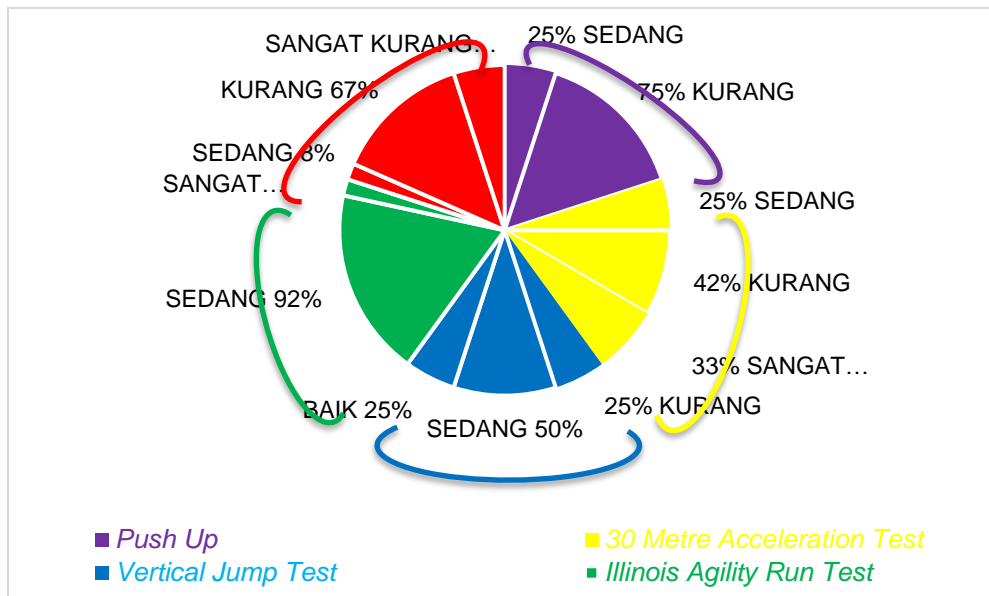


Diagram 1. Hasil daya tahan otot lengan dan bahu (*push up*), kecepatan (*30 metre acceleration test*), daya ledak (*vertical jump test*), kelincahan (*Illinois agility run test*), dan dayatahan cardiorespiratory (multistage fitness test)

**Pembahasan**

Dari data hasil tes, pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu (*push up*) terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0 % klasifikasi sangat baik; baik; dan sangat kurang. kondisi fisik sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi sedang; dan sejumlah 9 orang atau 75% klasifikasi kurang. Maka bisa di bilang komponen kondisi fisik daya tahan otot lengan dan bahu (*push up*) masuk klasifikasi kurang dengan persentase 75% atau dengan rata-rata skor 31,25. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain harus meningkatkan daya tahan otot lengan dan bahu (*push up*) mereka karena sangat penting dalam permainan bolabasket. Dalam olahraga bolabasket, kondisi fisik yang paling penting adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan koordinasi. Tes *push-up* dilakukan untuk melihat hasil daya tahan otot lengan dan bahu pemain. Tes *push-up* juga dapat melatih kekuatan otot lengan dan meningkatkan efektivitas passing olahraga bolabasket (Turi et al., 2023).

Dari data hasil tes, pengukuran kecepatan (*30 metre acceleration test*) terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0 % klasifikasi sangat baik; dan baik. Kondisi fisik sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi sedang; sejumlah 5 orang atau 42% klasifikasi kurang; dan sejumlah 4 orang atau 33% klasifikasi sangat kurang. Maka bisa di bilang komponen kondisi fisik kecepatan (*30 metre acceleration test*) masuk klasifikasi kurang dengan persentase 42% atau dengan rata-rata skor 4,63. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain harus meningkatkan kecepatan (*30 metre acceleration test*) mereka karena sangat penting dalam permainan bolabasket. Selain daya tahan, kecepatan merupakan kondisi fisik penting dalam bola basket. Ini karena serangan, bertahan, dan transisi membutuhkan kecepatan. Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan cepat dikenal sebagai kecepatan. Keterampilan bolabasket yang cepat memungkinkan pemain melakukan serangan cepat dan mengendalikan tempo pertandingan, dan kecepatan juga memungkinkan pemain menyusun serangan dengan baik, yang keduanya sangat menguntungkan pemain dalam. Kecepatan atlet basket yang dimiliki baik atau sangat baik, dengan begitu saat melakukan serangan balik cepat tim melakukan permainan dengan efektif dan berhasil. Hasil ini sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anwar et al., 2021 dengan klasifikasi kurang dengan persentase 44,44% dalam

komponen kondisi fisik kecepatan (Anwar et al., 2021; Firmansyah et al., 2022; Kepelatihan Olahraga et al., n.d.; Kusuma, 2021).

Dari data hasil tes, pengukuran daya ledak (*vertical jump test*) terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0% klasifikasi sangat baik; dan sangat kurang. Kondisi fisik sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi baik; sejumlah 6 orang atau 50% klasifikasi sedang; dan sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi kurang. Maka bisa di bilang komponen kondisi fisik daya ledak (*vertical jump test*) masuk klasifikas sedang dengan persentase 50% atau dengan skor rata-rata 45. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain harus meningkatkan daya ledak (*vertical jump test*) mereka karena sangat penting dalam permainan bolabasket.

Atlet bolabasket minimal memiliki daya ledak otot tungkai rata-rata, yaitu 53–61 cm, saat melakukan tes jump vertical. Dalam permainan bola basket, kekuatan otot tungkai berkontribusi positif pada waktu pertandingan, seperti kemenangan dalam perebutan bola *rebound* di udara, tembakan *jump*, dan *lay up shoot*. Daya ledak adalah gerakan eksplosif yang maksimal yang sepenuhnya bergantung pada daya. Atlet bolabasket yang memiliki kekuatan ledakan otot pada tungkai dapat melaksanakan keterampilan seperti passing, shooting, dan lainnya dengan lebih baik. Studi sebelumnya terbukti bahwa daya ledak otot tungkai yang baik juga berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk melakukan lompatan. Hasil ini sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Insanisty et al., 2023 dengan klasifikasi SEDANG dengan persentase 54% dalam komponen kondisi fisik daya ledak eksplosif (Andreanto & Hariyanto, 2022; Ikhsan Suhada et al., 2023a; Insanisty et al., 2023; Nugroho & Yuliandra, 2021; Wahyu & Susanto, 2022).

Dari data hasil tes, pengukuran kelincahan (*illinois agility run test*) terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0% klasifikasi sangat baik; baik; dan kurang. Kondisi fisik sejumlah 11 orang atau 92% klasifikasi sedang; dan sejumlah 1 orang atau 8% klasifikasi sangat kurang. Maka bisa di bilang komponen kondisi fisik kelincahan (*illinois agility run test*) masuk klasifikasi sedang dengan persentase 92% atau dengan rata-rata skor 17,23. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain harus meningkatkan kelincahan (*illinois agility run test*) mereka karena sangat penting dalam permainan bolabasket. Kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan memindahkan posisi secepat mungkin dikenal sebagai kelincahan. Oleh karena itu, kelincahan adalah kemampuan tubuh, khususnya otot atau sekumpulan otot, untuk merespon rangsangan dengan bergerak dengan merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian, kelincahan adalah aktivitas fisik untuk bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan seseorang untuk berpindah dengan cepat dan dengan koordinasi gerak yang baik disebut kelincahan. Untuk penyerangan, bermain satu lawan satu, dan mengolah bola, kelincahan sangat berperan penting untuk bolabasket. Kecepatan dribbling berkorelasi positif dengan kelincahan seseorang. Hasil ini sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ikhsan Suhada et al., 2023 dengan klasifikasi sedang dengan persentase 63% dalam komponen kondisi fisik kelincahan (Febriana & Subagio, 2022; Ikhsan Suhada et al., 2023b; Kusuma, 2021; Maulana et al., 2021; Sumerta et al., 2021)

Dari data hasil tes, pengukuran daya tahan cardiorespiratori (*multistage fitness test*) terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0% klasifikasi sangat baik dan baik. Kondisi fisik sejumlah 1 orang atau 8% klasifikasi sedang; sejumlah 8 orang atau 67% klasifikasi kurang; dan sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi sangat kurang. Maka bisa di bilang komponen kondisi fisik daya tahan cardiorespiratori (*multistage fitness test*) masuk klasifikasi kurang dengan persentase 67% atau dengan rata-rata skor 36,38. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain harus meningkatkan daya tahan cardiorespiratori (*multistage fitness test*) mereka karena sangat penting dalam permainan bolabasket. Peningkatan daya tahan akan dihasilkan dari latihan fisik yang direncanakan, disusun, dan dilakukan secara berkelanjutan. Karena dalam olahraga basket, keberlanjutan fisik



menjadi faktor utama, sehingga daya tahan memiliki peranan yang sangat signifikan bagi seorang atlet. Daya tahan dapat diartikan sebagai kapasitas untuk melakukan pekerjaan dengan intensitas tertentu dalam jumlah waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pemain bola basket memerlukan daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub>Max) karena pertandingan dilakukan dengan cepat di lapangan yang luas dan pemain harus bergerak aktif sepanjang permainan. Karena bola basket bergantung pada kemampuan aerobik dan anaerobik, pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi agar mereka dapat mempertahankan pemulihan (*recovery*) dari upaya anaerobik selama permainan. Pemain bolabasket yang memiliki daya tahan kardiorespiratori yang baik, yang ditunjukkan dengan nilai VO<sub>2</sub>max yang tinggi, dapat menyelesaikan berbagai latihan dan pertandingan tanpa kelelahan yang berlebihan dan tetap dapat melakukan aktivitas lainnya (Adelina Nasution et al., n.d.; Faisal & Sepdanius, 2020; Kardian & Firdaus, 2022; Maulana et al., 2021).

Hasil di atas menunjukkan bahwa ini adalah alasan mengapa klasifikasi sedang dan kurang mendominasi, sehingga keseluruhan kondisi fisik ini menghasilkan hasil rata-rata dalam klasifikasi kurang. Ini sesuai dengan hasil pemantauan peneliti, yang meliputi observasi di lapangan selama satu minggu serta wawancara dengan pembina atau pelatih, dari semua ini peneliti menyimpulkan beberapa faktor yaitu latihan rutin yang dilakukan hanya tiga kali dalam satu minggu yaitu; Selasa (*game fun*), Kamis dan Sabtu (latihan teknik) bisa dilihat bahwa dalam tiga kali jadwal latihan hanya latihan teknik saja yang dilakukan dalam tiga kali latihan itupun setiap Kamis dan Sabtu saja karena di hari Selasa full *game fun*. Maka dari itu bisa dikatakan latihan fisik tidak ada dalam satu minggu karena difokuskan ke teknik. Peneliti menyimpulkan begitu karena pelatih bilang latihan fisik belum ada, maka kenapa daya tahan disini masuk klasifikasi kurang, dikarenakan tidak ada target di kondisi fisik maka pendataan soal fisik belum pernah dilakukan oleh pelatih. Sangat penting bagi pelatih dan pemain untuk mengetahui bahwa kondisi fisik pemain sangat menentukan kemampuan mereka. Kondisi fisik pemain dapat digunakan untuk menentukan keadaan sebenarnya mereka dalam olahraga. Harusnya latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kondisi fisik pemain harus dilakukan oleh pelatih, dan pengukuran kondisi fisik harus dilakukan secara teratur dan sesuai dengan jenis olahraga. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan pengukuran kondisi fisik secara teratur dan sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan. Baik faktor fisik, skill maupun mentalnya belum terlihat dikarenakan wabah covid yang melanda yang dimana hampir dua tahun kebelakang regenerasi atau kegiatan ekstrakurikuler ini terhenti, setelah covid baru terjadwal lagi latihan. Terlihat saat mengikuti berbagai macam kompetisi yang sering diikuti tidak membuahkan hasil maksimal, dikarenakan faktor kondisi fisik yang kurang diperhatikan oleh pelatih. Faktor berikutnya mengapa kondisi fisik ini masuk ke klasifikasi kurang karena disaat pengambilan data kondisi fisik ini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini berhenti latihan dikarenakan libur semester kurang lebih satu bulan yang dimana mereka tidak melakukan latihan fisik (Firdausi & Simbolon, 2021; García-Ortega et al., 2023; Machado et al., 1989; Nurhidayah & Siswantoyo, 2018; Setiawan et al., 2022; Sutoro et al., 2023).

Penelitian ini mendukung penelitian lain yang menyimpulkan bahwa Semakin meningkatnya kondisi fisik pada partisipan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto maka kondisi fisik akan semakin prima guna menunjang performa setiap individu agar tidak cepat mengalami kelelahan saat bermain (Ahmad et al., 2023). Selain itu, setiap pemain basket harus mendapatkan latihan fisik yang baik karena kondisi fisik yang baik sangat penting untuk kemampuan mereka dalam pertandingan. Jika kondisi fisik pemain buruk, mereka tidak akan dapat bergerak atau bermain dengan baik. Oleh karena itu, setiap pemain harus mengikuti program latihan fisik yang dirancang oleh pelatih dan sekolah mereka (Hidayah & Herdianto, 2019). Selain itu, atlet harus memperhatikan pola makan yang sehat dan istirahat mereka setiap hari. Ini akan memastikan bahwa mereka memiliki energi yang ideal saat melakukan latihan atau

pertandingan. Selain itu, pola makan seorang atlet harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Porsi makan mereka harus terutama terdiri dari karbohidrat untuk mendapatkan banyak energi, dan untuk membantu mereka mencerna karbohidrat lebih cepat, mereka disarankan untuk meminum air yang terhidrasi. Makanan yang mengandung banyak protein untuk meningkatkan serat otot Untuk mendapatkan vitamin, sayuran dan buah-buahan segar dikonsumsi. Pola istirahat sangat memengaruhi kondisi fisik. Untuk menghindari mengganggu aktivitas fisik mereka, atlet harus mengatur jadwal istirahat mereka (Magriby & Umar, 2019). Berdasarkan temuan penelitian dan dukungan yang relevan untuk penelitian ini, maka kondisi fisik sangat penting untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Disimpulkan hasil tes & pengukuran dari semua yang sudah dipaparkan diatas baik dari pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan yang mana peneliti menyimpulkan bahwa untuk hasil rata-rata keseluruhan komponen kondisi fisik pemain masuk ke klasifikasi kurang. Bisa dilihat dari rincian rata-rata perkomponen kondisi fisik:

1. Daya tahan otot lengan dan bahu (*push up*) klasifikasi kurang (75%) atau dengan skor rata-rata 31,25.
2. Kecepatan (*30 metre acceleration test*) klasifikasi kurang (42%) atau dengan skor rata-rata 4,63.
3. Daya ledak (*vertical jump test*) klasifikasi sedang (50%) atau dengan skor rata-rata 45.
4. Kelincahan (*illinois agility run test*) klasifikasi sedang (92%) atau dengan skor rata-rata 17,23.
5. Daya tahan cardiorespiratori (*multistage fitness test*) klasifikasi kurang (67%) atau dengan skor rata-rata 36,38.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pelatih lebih fokus pada peningkatan dan pemantauan kondisi fisik pemain, tidak hanya mengedepankan latihan teknik semata, karena kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan bolabasket.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adelina Nasution, A., Neldi, H., Hardiansyah, S., Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Padang, U., & Kunci, K. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan*.
- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmar, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Ahmad, A., Tomi, A., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2023). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. *Sport Science and Health*, 5(3), 300–309. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p300-309>
- Aminudin, A., Juniarto, M., & Masyhur, M. (2022). SURVEI KETERAMPILAN BATTING TIM CRICKET PUTRA KABUPATEN PANDEGLANG PADA PERSIAPAN PORPROV. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8164>
- Andreanto, M. R., & Hariyanto, A. (2022). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 125–133. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p125-133>

- Anwar, Y. I., -, A., S., A., & Oktavianus, I. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung kabupaten Sijunjung Tahun 2020. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/jpo240019>
- Bhetharem, I. M., Mahardika, I. M. S. U., & Tuasikal, A. R. S. (2020). TINGKAT MOTIVASI DAN MODEL AKTIVITAS JASMANI SISWA DAN GURU SMAN 2 SUMENEP DI MASA PANDEMI. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1455>
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih metode penelitian yang tepat: bagi penelitian bidang ilmu manajemen. *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen*, 5(1), 287–292. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2827/jeim.v5i1.1359>
- Dhaifullah, I. R., Muttanifudin H, M., Ananda Salsabila, A., & Ainul Yaqin, M. (2022). Survei Teknik Pengujian Software. *Journal Automation Computer Information System*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.47134/jacis.v2i1.42>
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*, 3(2), 112–123.
- 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.
- Firdausi, D. K. A., & Simbolon, M. E. M. (2021). Physical Fitness of Female Soccer Players Based on Playing Position. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 102–109. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.31815>
- Firmansyah, M. A., Wahyudi, U., Yudasmar, D. S., & Januato, O. B. (2022). Tingkat kondisi fisik tim bola basket porprov putra Kota Malang tahun 2022. *Sport Science and Health*, 4(12), 1099–1110.
- García-Ortega, D., Granero-Gallegos, A., & Carrasco-Poyatos, M. (2023). Effects of training on the heart rate variability of competitive soccer players: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1754–1767. <https://doi.org/10.1177/17479541221145624>
- Hakim, R., & Basuki, S. (2023). Pemanfaatan audio visual dalam pembelajaran ketrampilan bola basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 107. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16454>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- HIDAYAH, M. R., & HERDYANTO, Y. (2019). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Di SMAN Pacet Kabupaten Mojokerto dan SMAN 1 Kota Mojokerto Ditinjau Dari Prestasi Yang Diraih. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Hutapea, G. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju PON 2024 Sumut–NAD. *Cendikia: Media Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 120–125.
- Ikhsan Suhada, A., Zinat Achmad, I., & Abdul Gani, R. (2023a). Kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Porkes*, 6(2), 535–552. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20209>
- Ikhsan Suhada, A., Zinat Achmad, I., & Abdul Gani, R. (2023b). Kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Porkes*, 6(2), 535–552. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20209>

- Indra, I. M. , & C. I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. CV Budi Utama.
- Insanisty, B., Eko Nopiyanto, Y., Yonata, M., Ibrahim, I., Sari Kardi, I., & Rasyono, R. (2023). Analisis kebugaran jasmani atlet basket putra federasi olahraga keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 805–817. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8236>
- Kardian, F., & Firdaus, K. (2022). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(2), 28–35.
- Kepelatihan Olahraga, -Pendidikan, ilmu keolahragaan dan kesehatan, F., & Negeri Surabaya, U. (n.d.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga ANALISIS STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DAN FUTSAL DI SMAN 1 SITUBONDO Wahyu Miftahul Arasy\*, Agus Hariyanto*.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET FUTSAL PUTRA PORPROV SIDOARJO 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Machado, J. C., Mello, L. F. B. de S., Goes Junior, A., Teoldo, I., Galatti, L., O'Connor, D., & Scaglia, A. J. (1989). Analysis of youth soccer players' development in Amazonas State. *Journal of Physical Education*, 32, e3270. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3270>
- Magriby, R., & Umar, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. *Jurnal JPDO*, 2(2), 35–39.
- Maulana, F., Ningtyas, G. S., & Nugraheni, W. (2021). Survei Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Via Sistem Pembelajaran Daring Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Sukabumi Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jendela Olahraga*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6252>
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nurhidayah, D., & Siswantoyo, M. (2018). Need Assesment of Software Preparation for Pencak Silat Physical Test in Early Age. *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 627–629. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.160>
- Nurwansyah, R., & Ratri Julianti, R. (2020). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 SURADE*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Prastian, M. F. A., Syafaruddin, S., & Iyakrus, I. (2023). SURVEI KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI CLUB GYMNASTIC PERSANI PALEMBANG SUMATERA SELATAN. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3882–3888. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22378>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Priswadiyanto, M. F. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164.

- Putra, M. F. P. (2021). *Analisis statistika: Aplikasi dalam penelitian olahraga*. CV Wikena Media.
- Setiawan, I., Akbar Husein Allsabab, M., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Kesehatan dan Sains, F., Nusantara PGRI Kediri Jl Achmad Dahlan No, U., Kediri, K., Kunci, K., & Fisik, K. (2022). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri Info Artikel* (Vol. 3). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Siregar, E., Wanena, T., Qomarrullah, R., Wandik, Y., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., & Putra, M. F. P. (2023). Kemampuan passing, dribbling dan shooting bermain bola basket mahasiswa olahraga. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 311. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16800>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Sutoro, S., Nurhidayah, D., Irawan, D., & Ndayisenga, J. (2023). Profil kondisi fisik atlet futsal Papua. *MEDIKORA*, 22(1), 65–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v22i1.57500>
- Turi, M., Syam Tuasikal, A. R., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Interval With Mini Hurdle Dan Fartlek Time To Distance Terhadap Peningkatan Vo2max. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 104. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2951>
- Wahyu, A. I., & Susanto, I. H. (2022). GAMBARAN KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRA PRA PORPROV KABUPATEN SUMENEP TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 43–52.
- Yoga, S. P., Andriadi, A., & Mardiyansyah Simbolon, M. E. (2023). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PORPROV CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI PUTRA KOTA PANGKALPINANG TAHUN 2023. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 66. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10462>