

Tingkat Kebugaran pada Atlet Basket Putri dalam Persiapan Pertandingan DBL Tahun 2024

Dini Nurhalisa Azzahra*, Indra Himawan Susanto, Himawan Wismanadi, Luthfi Abdil Khuddus

Program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Correspondence: dininurhalisa.20066@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study is based on fitness measurements applied to female athletes at SMA Negeri 19 Surabaya and is in preparation for the match. The purpose of this study was to examine fitness in female athletes who are members of SMA Negeri 19 Surabaya in preparing for the match. This research was conducted quantitative descriptive approach. The sample used was 12 female athletes with an age range of 16-18 years. The test instruments were multi-stage fitness test (MFT), 30 meter run, push-up and sit-up tests. Data analysis techniques are carried out by means of descriptive statistics. Based on the results of the fitness test with the MFT test, the average vo2max obtained is 35.8 ml / kg / min, meaning that this value is included in the "good" category. Meanwhile, in the 30 meter speed test the average value obtained is 2.9, meaning that the value is included in the "good" category. In the sit up test the average value obtained is 4, meaning that the value is included in the "excellent" category. In the push up test the average value obtained is 3.42, meaning that the value is in the "good" category. The conclusion is that in each component there are some athletes who have not entered the "good" category and some are already in the "good" category. Athletes who are already in the good category dominate.

Keyword: Female basketball athletes; DBL; fitness; competition.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi pengukuran kebugaran yang diterapkan pada atlet putri SMA Negeri 19 Surabaya dan sedang dalam persiapan pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji kebugaran pada atlet putri yang tergabung di SMA Negeri 19 Surabaya dalam mempersiapkan pertandingan. Penelitian ini dilakukan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah atlet putri berjumlah 12 orang dengan rentang usia 16-18 tahun. Instrumen tes yaitu *multi-stage fitness test* (MFT), lari 30 meter, tes *push-up* dan *sit-up*. Teknik analisis data dilakukan dengan cara statistik deskriptif. Berdasar pada hasil tes kebugaran dengan tes MFT hasil rata-rata vo2max yang diperoleh yaitu 35.8 ml/kg/min artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori "baik". Sedangkan, pada tes kecepatan 30 meter rata-rata nilai yang didapat yaitu 2,9 artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori "baik". Pada tes *sit up* rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 4 artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori "baik sekali". Pada tes *push up* rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 3,42 artinya dengan nilai tersebut masuk dalam kategori "baik". Simpulannya dalam masing-masing komponen terdapat beberapa atlet yang belum masuk pada kategori "baik" dan ada juga yang sudah berada pada kategori "baik". Atlet yang sudah berada pada kategori baik lebih mendominasi.

Kata kunci: Atlet basket putri; DBL; kebugaran; pertandingan.

Received: 24 June 2024 | Revised: 12 Juli, 23 Agustus, 09 September 2024

Accepted: 8 November 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pada dasarnya olahraga adalah suatu kegiatan yang pasti dibutuhkan oleh setiap manusia. Olahraga merupakan kebutuhan pokok yang harus dilakukan setidaknya 2-3 kali dalam seminggu, untuk menghasilkan tubuh yang sehat. Peran olahraga cukup penting dalam kehidupan, dikarenakan olahraga mempunyai manfaat untuk menjaga tubuh sehat dan bugar (Jati & Catur, 2021). Kebugaran dan kesehatan merupakan suatu hal penting bagi kesejahteraan hidup setiap individu (Rohmah & Muhammad, 2021). Maka dari itu, manusia harus memiliki waktu untuk berolahraga agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga sangat mempengaruhi pada kesehatan setiap individu, artinya olahraga harus dilakukan oleh setiap individu untuk memperoleh tubuh yang sehat.

Menurut (Bryantara, 2016) seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam jangka waktu atau intensitas yang lebih luas jika dibandingkan dengan seseorang dengan kebugaran jasmani yang kurang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan menghabiskan banyak waktu memiliki tujuan dalam meningkatkan kemampuan kerja otot dengan maksimal, sehingga dapat mencegah obesitas (Ma'arif et al., 2022). Individu yang memiliki kondisi yang bugar, tidak akan merasa mudah kelelahan. Karena tubuhnya sudah terbiasa melakukan olahraga secara teratur, dan tubuh juga akan terbiasa melakukan aktivitas dan membakar energi (Herwanto et al., 2016). Sehingga, kurangnya olahraga menyebabkan tubuh menjadi kaku, mudah lelah dan kurang bugar.

Kebugaran jasmani sendiri merupakan suatu kondisi dimana tubuh memiliki kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik, tanpa merasakan lelah berlebihan, dan masih mempunyai energi cadangan yang dapat digunakan (Gunarsa & Wibowo, 2021). Tubuh yang bugar tidak akan merasakan lelah yang berlebihan dan akan memiliki daya tahan yang stabil. Kemampuan seorang dalam melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga merupakan arti dari kebugaran (Kadir, 2019). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dalam melakukan kegiatan dan pekerjaan setiap harinya serta adaptasi kepada beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki cadangan waktu dan tenaga untuk menikmati waktu senggang ataupun pekerjaan yang mendadak dan terbebas dari penyakit (Alamsyah et al., 2017).

Manfaat lain saat memiliki tubuh yang bugar, yaitu meningkatkan sirkulasi darah, sistem kerja jantung lebih baik, memiliki tubuh yang kuat, hingga, mempercepat recovery (pemulihan) fungsi organ tubuh setelah melakukan kegiatan ataupun berlatih. Terdapat 5 (lima) komponen kebugaran jasmani, antara lain kekuatan otot, kekuatan daya tahan otot, kelenturan, daya tahan kardiovaskular, dan komposisi tubuh (Keliat et al., 2019). Kelima komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang performa seorang atlet dalam latihan maupun pertandingan. Jika ingin mencapai kebugaran jasmani harus mengetahui beberapa hal agar latihan lebih terasa manfaatnya, yaitu intensitas latihan, frekuensi latihan (sekurang-kurangnya 3 kali dalam 1 minggu untuk non-atlet, sedangkan 5 kali dalam 1 minggu untuk atlet), volume latihan, hingga jenis latihan (Roji & Yulianti, 2017:25).

Dengan frekuensi latihan 3 hingga 5 kali dalam seminggu dan lama latihan 20-60 menit dalam sehari dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Pranata & Kumaat, 2022). Pemain

basket dengan tubuh yang bugar memiliki kemampuan bermain yang stabil, lebih lama dan intensif. Olahraga bola basket adalah olahraga permainan bola besar yang terdiri dari 5 orang pada setiap timnya (Brierizky & Kartiko, 2020). Setiap tim akan bertanding untuk memperebutkan bola dan mencetak skor untuk meraih kemenangan. Olahraga bola basket merupakan olahraga yang memiliki karakteristik irama yang cepat, dimulai dari teknik passing, dribbling hingga shooting (Yarmani & Juniasyah, 2017). Olahraga permainan ini membutuhkan kondisi fisik yang prima serta memiliki hubungan dengan kesehatan kardiovaskular.

Cabang olahraga bola basket adalah olahraga yang mengharuskan pemainnya untuk memiliki ketahanan fisik, kecepatan hingga pengeluaran energi yang besar (Permatasari et al., 2018). Pemain bola basket harus memiliki performa yang baik dalam latihan maupun pertandingan untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam cabang olahraga bola basket setiap individu pasti memiliki kondisi tubuh yang berbeda-beda. Seorang yang menjaga kondisi fisik akan memiliki stamina yang lebih besar, dan dapat memungkinkan mereka dalam bekerja dengan jangka waktu yang lebih lama, dan lebih baik jika dibandingkan dengan seorang yang kebugarannya kurang baik (Huda & Winarno, 2023).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran pada setiap individu, yaitu usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan. Umumnya, kondisi kebugaran pada perempuan akan lebih rendah atau dibawah laki-laki. Adanya perbedaan dalam segi kebugaran juga memiliki fungsi dalam penempatan posisi bermain setiap individu. Contoh pada pemain basket, pemain dengan posisi *point guard* lebih memerlukan kecepatan dan ketahanan, sedangkan center akan lebih memerlukan kekuatan. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa menengah di Surabaya. Setiap tahunnya, banyak sekali *event* pertandingan basket yang diselenggarakan di Surabaya dimulai dari pertandingan kecil yang diadakan oleh sekolah menengah, hingga pertandingan besar yang melibatkan pemain basket dari berbagai provinsi.

Siswa mulai tertarik dengan cabang olahraga saat melihat berbagai pertandingan yang seru, seperti pertandingan antar sekolah yang kekuatannya setara sehingga membangkitkan motivasi siswa dalam mempelajari cabang olahraga ini. Selain tertarik saat melihat beberapa pertandingan, adapun siswa yang tertarik menggeluti cabang olahraga ini karena olahraga ini juga dapat mengembangkan kesehatan fisik dan mental. Adapun salah satu event pertandingan yang ditunggu-tunggu oleh seluruh siswa tiap tahunnya, yaitu DBL (*developmental basketball league*). DBL adalah kejuaraan atau kompetisi liga bola basket antar pelajar terbesar di Indonesia yang pesertanya adalah siswa sekolah menengah (Pradana & Kartiko, 2018). DBL (*developmental basketball league*) telah diselenggarakan sejak tahun 2004, pertandingan tahunan ini sempat terhenti dikarenakan pandemi Covid-19 pada tahun 2020, dan lalu diselenggarakan lagi pada tahun 2022.

Pendiri dari PT. DBL Indonesia ini adalah Azrul Ananda, beliau juga memiliki brand sepatu basket yang ia promosikan di dalam kegiatan DBL. Terdapat penurunan prestasi pada basket putri SMAN 19 Surabaya, yang terbukti dari pertandingan beberapa tahun terakhir pada kejuaraan DBL (*developmental basketball league*) east java. Menurut hasil wawancara kepada pelatih basket dari tim SMAN 19 Surabaya yang dilakukan pada tanggal 4 Januari 2024, terdapat penurunan berupa degradasi atau tidak lagi langsung memasuki babak *playoff* pada

tim basket SMAN 19 Surabaya. Hal tersebut memunculkan asumsi terhadap kondisi kebugaran pada atlet SMAN 19 menurun. Dengan dilakukannya tes kebugaran pada atlet bola basket yang sedang mempersiapkan kejuaraan DBL, diharapkan pelatih mengetahui kemampuan tingkat kebugaran pada atlet yang diajar dan dapat dijadikan panduan sebagai evaluasi.

Metode

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian yang berdasar pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel yang ditentukan, dengan instrumen penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan data, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menggambarkan suatu hipotesis yang ada (Sugiyono, 2021:36). Penelitian dengan metode kuantitatif memiliki fungsi untuk membuktikan hipotesis dengan berdasar pada teori yang ada atau pemikiran baru. Menurut (Maksum, 2012:67) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilaksanakan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena hingga peristiwa tertentu.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling yang mana sampel yang digunakan merupakan atlet bola basket yang tergabung di SMAN 19 Surabaya, dan sedang dalam persiapan mengikuti pertandingan DBL (*developmental basketball league*) East Java pada tahun 2024. Sampel yang digunakan sesuai dengan peraturan pertandingan DBL tahun 2024 yaitu sebanyak 12 Orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini merupakan parameter tes menggunakan tes MFT (*multistage fitness test*), tes lari 30 meter, push up dan sit up. Analisis data dilakukan dengan cara statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data menggunakan statistik dengan cara mendeskripsikan ataupun menggambarkan data yang dikumpulkan dan tidak bermaksud membuat kesimpulan untuk umum (Sugiyono, 2021:52).

Tabel 1. Norma tes sit-up

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>30	Sempurna	>25
4	26 – 30	Baik sekali	21 – 25
3	20 – 25	Baik	15 – 20
2	17 – 19	Cukup	9 – 14
1	<17	Kurang	<9

Tabel 2. Norma pelaksanaan tes push-up

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>38	Sempurna	>21
4	29 – 37	Baik sekali	16 – 20
3	20 – 28	Baik	10 – 15
2	12 – 19	Cukup	5 – 9
1	4 – 11	Kurang	1 – 4

Tabel 3. Norma tes lari 30 meter

Nilai	Kriteria	16 s/d 19 Tahun (Lari Cepat 30 meter)	
		Putra	Putri
5	Sempurna	< 7.2 detik	< 8.4 detik
4	Baik sekali	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik
3	Baik	8.4 – 9.6 detik	9.9 -11.4 detik
2	Cukup	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik
1	Kurang	11.1 <	13.5 <

Tabel 4. Data normatif vo2max perempuan

Age	Female vo2max norms (ml/kg/min)			
	Fair	Good	Very Good	Excellent
13 – 19	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20 – 29	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0
30 – 39	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	>40.0
40 – 49	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	>36.9
50 – 59	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	>35.7
60 +	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	>31.4

Analisis data untuk mendistribusi frekuensi kondisi fisik mengacu pada tes kebugaran daya tahan jantung (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), dan kecepatan (*speed*). Data yang telah dikumpulkan sesuai masing-masing kategori dianalisis melalui perangkat lunak berupa aplikasi SPSS, dimana analisis tersebut dilakukan dengan tujuan mencari nilai rata-rata dan persentase pada data yang terkumpul. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengumpulkan, mengolah serta analisis data agar dapat disajikan dengan baik.

Hasil

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, maka akan dilakukan pembahasan pada hasil penelitian ini. Hasil penelitian didapat dari atlet yang tergabung dalam SMA Negeri 19 Surabaya dan sedang dalam persiapan pertandingan DBL, sebanyak 12 orang, dengan rentang usia 16-18 tahun. Beberapa item test yang dilakukan yaitu, lari 30 m, sit-up, push-up, dan MFT (*multi-stage fitness test*). Berikut merupakan hasil tes.

Tabel 5. Hasil tes dan pengukuran pada atlet

No.	Nama	MFT	Lari 30M	Sit Up	Push Up
1.	AT	36.8	4,95	24	20
2.	RS	35.0	5,46	23	9
3.	SV	29.8	5,07	22	19
4.	AR	38.9	6,20	23	16
5.	RZ	41.8	5,08	20	16
6.	AN	40.8	5,31	15	15
7.	LT	40.8	4,74	25	13
8.	AML	33.6	5,67	25	11
9.	FD	32.9	5,20	24	14
10.	LV	31.4	5,31	22	12
11.	SH	35.0	4,74	25	17

12. DN 33.6 5,80 20 20

Dari hasil tes yang telah terkumpul klasifikasi nilai dijabarkan berdasar pada norma-norma yang ada. *Multi-stage fitness test* adalah instrumen tes yang digunakan untuk mengukur vo2max pada suatu individu. Tes ini dilakukan untuk mengukur kapasitas vo2max pada atlet yang tergabung dalam tim basket SMAN 19 Surabaya dengan rentang usia 16 – 18 tahun. Berikut merupakan klasifikasi nilai vo2max dari tes *multi-stage fitness test*.

Tabel 6. Hasil tes MFT

No.	Nama	MFT	Skor	Kategori
1.	AT	36.8	2	Baik
2.	RS	35.0	2	Baik
3.	SV	29.8	1	Cukup
4.	AR	38.9	2	Baik
5.	RZ	41.8	3	Sangat Baik
6.	AN	40.8	3	Sangat Baik
7.	LT	40.8	3	Sangat Baik
8.	AML	33.6	1	Cukup
9.	FD	32.9	1	Cukup
10.	LV	31.4	1	Cukup
11.	SH	35.0	2	Baik
12.	DN	33.6	1	Cukup

Berdasar pada tabel klasifikasi nilai tes MFT dapat dijelaskan dengan persentase 41,7% pada kategori “cukup” dengan jumlah 5 (lima) anak, 33,3% pada kategori “baik” dengan jumlah 4 (empat) anak, sebesar 25% pada kategori “sangat baik” dengan jumlah 3 (tiga) anak. Tes kecepatan 30 meter merupakan instrumen tes yang dilakukan untuk mengetahui kecepatan individu dalam menempuh jarak 30 meter dengan secepat-cepatnya. Tes ini dilaksanakan untuk menghitung kecepatan pada atlet yang tergabung di SMA Negeri 19 dengan rentang usia 16-18 tahun. Berikut merupakan klasifikasi nilai dari tes kecepatan 30 meter/detik.

Tabel 7. Hasil tes lari 30 meter

No.	Nama	Lari 30M	Skor	Kriteria
1.	AT	4,95	4	Baik sekali
2.	RS	5,46	3	Baik
3.	SV	5,07	3	Baik
4.	AR	6,20	1	Kurang
5.	RZ	5,08	3	Baik
6.	AN	5,31	3	Baik
7.	LT	4,74	4	Baik sekali
8.	AML	5,67	2	Cukup
9.	FD	5,20	3	Baik
10.	LV	5,31	3	Baik
11.	SH	4,74	4	Baik sekali
12.	DN	5,80	2	Cukup

Berdasar pada tabel klasifikasi nilai tes kecepatan 30 meter dapat dijelaskan dengan persentase 8,3% pada kategori “kurang” dengan jumlah 1 (satu) anak, 16,7% pada kategori

“cukup” dengan jumlah 2 (dua) anak, sebesar 50% pada kategori “baik” dengan jumlah 6 (enam) anak dan 25% pada kategori “baik sekali” dengan jumlah 3 (tiga) anak. Sit up merupakan salah satu tes yang dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot perut, tes ini dilaksanakan dengan menghitung banyak gerakan sit up dalam 60 detik. Tes ini dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot perut pada atlet yang tergabung dalam SMA Negeri 19 dengan rentang usia 16-18 tahun. Berikut merupakan klasifikasi nilai yang diperoleh dari tes sit up.

Tabel 8. Hasil tes sit up

No.	Nama	Sit Up	Skor	Kriteria
1.	AT	24	4	Baik sekali
2.	RS	23	4	Baik sekali
3.	SV	22	4	Baik sekali
4.	AR	23	4	Baik sekali
5.	RZ	20	3	Baik
6.	AN	15	3	Baik
7.	LT	25	5	Sempurna
8.	AML	25	5	Sempurna
9.	FD	24	4	Baik sekali
10.	LV	22	4	Baik sekali
11.	SH	25	5	Sempurna
12.	DN	20	3	Baik

Berdasar pada tabel klasifikasi nilai tes sit up dapat dijelaskan dengan persentase 25% pada kategori “baik” dengan jumlah 3 (tiga) anak, 50% pada kategori “baik sekali” dengan jumlah 6 (enam) anak, sebesar 25% pada kategori “sempurna” dengan jumlah 3 (tiga) anak. Push up merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, sama halnya dengan tes sit up, tes push up dilakukan dengan menghitung banyak gerakan push up dalam jangka waktu 60 detik. Tes ini dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot lengan pada atlet yang tergabung dalam SMA Negeri 19 dengan rentang usia 16-18 tahun. Berikut merupakan klasifikasi nilai yang diperoleh dari tes push up.

Tabel 9. Hasil tes push up

No.	Nama	Push Up	Skor	Kriteria
1.	AT	20	4	Baik sekali
2.	RS	9	2	Cukup
3.	SV	19	4	Baik sekali
4.	AR	16	4	Baik sekali
5.	RZ	16	4	Baik sekali
6.	AN	15	3	Baik
7.	LT	13	3	Baik
8.	AML	11	3	Baik
9.	FD	14	3	Baik
10.	LV	12	3	Baik
11.	SH	17	4	Baik sekali
12.	DN	20	4	Baik sekali

Berdasar pada tabel klasifikasi nilai tes push up dapat dijelaskan dengan persentase 8,3% pada kategori “cukup” dengan jumlah 1 (satu) anak, 41,7% pada kategori “baik” dengan jumlah

5 (lima) anak, sebesar 50% pada kategori “baik sekali” dengan jumlah 6 (enam) anak. Dari hasil klasifikasi nilai yang telah dijabarkan, berikut merupakan hasil penghitungan rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi yang diperoleh dengan menggunakan Spss:

Tabel 10. Hasil Perhitungan menggunakan SPSS

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
V02max	12	29.8	41.8	35.867	3.9461
lari 30 meter	12	1	4	2.92	.900
sit up	12	3	5	4.00	.739
push up	12	2	4	3.42	.669
Valid N (listwise)	12				

Berdasar pada pengolahan data dengan spss menunjukkan hasil dari beberapa tes yang telah dilakukan pada atlet yang tergabung pada SMA Negeri 19. Pada tes MFT, hasil rata-rata V02max yang diperoleh yaitu 35.8 ml/kg/min artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “baik”. Sedangkan, pada tes kecepatan 30 meter rata-rata nilai yang didapat yaitu 2,9 artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “baik”. Pada tes sit up rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 4 artinya dengan nilai tersebut termasuk dalam kategori “baik sekali”. Pada tes push up rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 3,42 artinya dengan nilai tersebut masuk dalam kategori “baik”.

Pembahasan

Kondisi tubuh yang bugar harus dimiliki oleh seorang atlet, karena pada saat bertanding atlet harus memiliki performa yang bagus sehingga tidak mudah lelah (Bryantara, 2016). Pada olahraga permainan bola basket atlet membutuhkan tubuh yang mampu menyerang dan bertahan dengan baik dan stabil (Febriana & Subagio, 2022). Yang mana hal tersebut didukung dengan beberapa komponen kebugaran seperti daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*strength*) (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Di dalam olahraga permainan bola basket komponen kekuatan, kecepatan, dan daya tahan memiliki peran penting, pemahaman mengenai tingkat kebugaran pada atlet dapat memberi pengetahuan yang berharga untuk pelatih dan tim medis dalam merancang program latihan yang efektif untuk memantau perkembangan atlet (Indah, 2024).

Hasil penelitian yang ada menunjukkan kategori nilai yang didapat oleh atlet yang tergabung dalam SMA Negeri 19 dengan rentang usia 16-18 tahun. Pada tes MFT berada pada kategori “baik” dengan hasil rata-rata vo2max 35,9 ml/kg/min dan standar deviasi 3,9. Sedangkan pada tes kecepatan 30 meter berada pada kategori “baik” dengan nilai rata-rata 2,9 dan standar deviasi 0,9. Pada tes sit up berada pada kategori “baik sekali” dengan nilai rata-rata 4 dan standar deviasi 0,73. Dan pada tes push up berada pada kategori “baik” dengan nilai rata-rata 3,42 dan standar deviasi 0,67.

Berdasar hasil tersebut, pada komponen daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*strength*) atlet yang tergabung dalam SMA Negeri 19 dapat dijelaskan sebagai

berikut. Dengan rincian, pada tes MFT terdapat 5 (lima) anak dengan kategori “cukup”, 4 (empat) anak dengan kategori “baik” dan 3 (tiga) anak dengan kategori “sangat baik”. Sedangkan pada tes kecepatan 30 meter terdapat 1 (satu) anak dalam kategori “kurang”, 2 (dua) anak dalam kategori “cukup”, 6 (enam) anak dalam kategori “baik”, dan 3 (tiga) anak dalam kategori “baik Sekali”. Pada tes sit up 3 (tiga) anak dalam kategori “baik”, 6 (enam) anak dalam kategori “baik sekali”, dan 3 (tiga) anak dalam kategori “sempurna”.

Simpulan

Tingkat kebugaran atlet yang tergabung di dalam SMA Negeri 19 Surabaya, pada komponen daya tahan (endurance) yang diperoleh melalui tes MFT dalam kategori “baik”, komponen kecepatan (speed) yang diperoleh melalui tes lari 30 meter dalam kategori “baik”, sedangkan pada komponen kekuatan (strength) yang diperoleh melalui tes sit up berada pada kategori “baik sekali” dan tes push up mendapat kategori “baik”. Dalam masing-masing komponen terdapat beberapa atlet yang belum masuk pada kategori “baik” dan ada juga yang sudah berada pada kategori “baik”. Atlet yang sudah berada pada kategori baik lebih mendominasi.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa naskah artikel ini adalah hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dan belum pernah dipublikasikan dalam jurnal manapun. Kami bertanggung jawab atas penulisan naskah penelitian.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Brierizky, B. B., & Kartiko, D. C. (2020). Persepsi Siswa Tentang Variasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 123–130. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37139>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Vo2max Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2r), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.V4I22016.237-249>
- 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. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43923>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani

- Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Herwanto, M. E., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2016). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah pada Pria Dewasa. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/10859>
- Huda, S., & Winarno, M. E. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Gymnasia*, 2(2), 68–74. <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR/article/view/1406>
- Indah, R. (2024). Survei Tingkat Kebugaran pada Pemain Basket Profesional dengan Metode Wingate. *Jurnal Edukasimu*, 4(2), 1–23. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/216>
- Jati, P. S. T., & Catur, S. (2021). Perspektif Masyarakat Nganjuk Terhadap Olahraga Sebagai Kewajiban dan Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 65–74. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42101>
- Kadir, S. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Bulutangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 73–78. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2360>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Ma'arif, I., Hasmara, P. S., & Setyawan, R. (2022). Penyuluhan Pola Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar untuk Menjaga Kesehatan Jasmani Saat Pandemi. *Community Education Engagement Journal*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10608>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (First Edition). Unesa University Press.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket. *Amerta Nutrition Journal*, 2(4), 332–339. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.332-339>
- Pradana, D. P., & Kartiko, D. C. (2018). Kontribusi Penyelenggaraan Kejuaraan Developmental Basketball League Terhadap Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket (Studi pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 12 Surabaya). *Jurnal JPOK*, 6(2), 335–337. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/23778>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal JPOK*, 9(1), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* (Revisi 2017). Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan*

Penelitian Pendidikan) (A. Nuryanto, Ed.). Alfabeta.

Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>