
SURVEI KONDISI FISIK SISWA SMP SEDERAJAT PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI KECAMATAN PARON TAHUN 2024

Survey of Physical Condition of Junior High School Students in Basketball Extracurriculars in Paron District 2024

Muhtamar*

*Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi, Ngawi, Jawa Timur, Indonesia

*email:
muhtamarwatuang@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik siswa SMP sederajat memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler, terutama dalam latihan bola basket. Kebugaran fisik yang baik sangat dibutuhkan agar siswa dapat tampil optimal dalam setiap sesi latihan dan kompetisi. Oleh karena itu, perencanaan program latihan kondisi fisik harus dilakukan secara baik dan sistematis. Pentingnya perencanaan program latihan kondisi fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional tubuh siswa. Program latihan yang terstruktur akan membantu siswa mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, siswa akan memiliki performa yang lebih baik dalam setiap aspek permainan bola basket, baik saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif tentang kondisi fisik siswa SMP sederajat pada ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron tahun 2024. Lokasi penelitian: Kecamatan Paron. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan tahap yang dilakukan setelah seluruh data telah terkumpul. Pada tahap ini, data akan dikelompokkan berdasarkan variabel yang diteliti dan jenis responden yang terlibat. Selanjutnya, data akan disajikan secara sistematis untuk setiap variabel yang menjadi fokus penelitian. Proses analisis juga mencakup perhitungan statistik yang diperlukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian tersebut. Hasil penelitian: Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi, dan pembahasan, diperoleh hasil dari survei kondisi fisik siswa SMP sederajat pada ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron tahun 2024 berada pada kategori "sangat baik" sebesar 1,3%, "baik" sebesar 62,7%, "cukup" sebesar 15%, "kurang" sebesar 19%, dan "sangat kurang" sebesar 2%. Dalam penelitian ini hasil survei secara keseluruhan dapat dikategorikan rata-rata dalam kategori "baik".

Abstract

The physical condition of junior high school students and the equivalent has a very important role in carrying out extracurricular activities, especially in basketball practice. Good physical fitness is needed so that students can perform optimally in every training session and competition. Therefore, planning a physical training program must be carried out well and systematically. The importance of planning a physical training program aims to improve the physical fitness and functional abilities of the student's body. A structured exercise program will help students develop strength, endurance, flexibility and overall body coordination. In this way, students will have better performance in every aspect of the game of basketball, both during practice and during matches. This type of research is descriptive research using quantitative methods regarding the physical condition of junior high school and equivalent students in basketball extracurriculars in Paron District in 2024. Research location: Paron District. Data collection techniques use tests. Data analysis in quantitative research is a stage carried out after all the data has been collected. At this stage, the data will be grouped based on the variables studied and the types of respondents involved. Next, the data will be presented systematically for each variable that is the focus of the research. The analysis process also includes statistical calculations needed to test the hypotheses proposed in the research. Research results: Based on the results of data analysis, description and discussion, the results obtained from a survey of the physical condition of junior high school and equivalent students in extracurricular basketball in Paron District in 2024 were in the "very good" category at 1.3%, "good" at 62.7%, "fair" at 15%, "poor" at 19%, and "very poor" at 2%. In this study, the overall survey results can be categorized as average in the "good" category.

Kata Kunci:

Kondisi fisik,
Ekstrakurikuler,
Bola Basket.

Keywords:

Physical condition,
Extracurriculars,
Basketball.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik, dilihat dari segi bahasa, merujuk pada kemampuan fisik seseorang yang mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan dan tugas fisik dengan efisiensi dan efektivitas. Kondisi fisik yang baik memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga dengan optimal, serta mengurangi risiko cedera. Kondisi fisik juga mencakup kemampuan tubuh dalam menyesuaikan dan bertahan terhadap tuntutan fisik yang diberikan. Ini berarti bahwa seseorang dengan kondisi fisik yang baik tidak hanya mampu melakukan aktivitas fisik yang berat, tetapi juga dapat pulih dengan cepat setelah aktivitas tersebut. Kondisi fisik yang baik adalah fondasi penting bagi kesehatan umum dan kinerja atletik, serta mendukung gaya hidup aktif dan sehat (Hendra, 2020).

Pentingnya memiliki kondisi fisik yang baik Menurut Erick (2017) terletak pada berbagai manfaat kesehatan dan kinerja yang dihasilkan. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan sistem kerja jantung. Kondisi fisik yang baik membantu memperkuat otot jantung, sehingga dapat memompa darah lebih efisien ke seluruh tubuh. Hal ini juga membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu, peningkatan kondisi fisik berkontribusi pada sirkulasi darah yang lebih baik, yang mendukung kesehatan organ-organ vital dan meningkatkan energi serta stamina secara keseluruhan. Manfaat kondisi fisik yang baik juga meningkatkan kekuatan fisik secara keseluruhan pada sistem kardiovaskular. Penguatan otot, tulang, dan sendi, yang memungkinkan tubuh untuk menangani aktivitas fisik yang lebih intensif dan berat. Kekuatan fisik yang meningkat juga berkontribusi pada stabilitas dan

keseimbangan yang lebih baik, mengurangi risiko cedera selama aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Perbaikan gerak dalam latihan merupakan aspek lain yang signifikan, karena tubuh yang lebih kuat dan sehat dapat melakukan gerakan dengan lebih tepat dan efisien, meningkatkan performa dan hasil dari setiap sesi latihan (Erick, 2017)..

Pemulihan yang lebih cepat dari kondisi fisik yang baik setelah latihan terjadi karena tubuh yang sehat memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari kelelahan dan cederasehingga memungkinkan individu untuk berlatih lebih sering dan dengan intensitas yang lebih tinggi. Kondisi fisik yang optimal meningkatkan respon tubuh terhadap berbagai aktivitas, termasuk aktivitas sehari-hari dan situasi darurat. Peningkatan respon tubuh berarti bahwa individu dapat bereaksi lebih cepat dan dengan lebih sedikit usaha, yang sangat penting dalam banyak situasi. Keseluruhan, kondisi fisik yang baik tidak hanya meningkatkan kinerja atletik tetapi juga kualitas hidup secara umum (Agus, 2019).

Kondisi fisik siswa SMP sederajat memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler, terutama dalam latihan bola basket. Kebugaran fisik yang baik sangat dibutuhkan agar siswa dapat tampil optimal dalam setiap sesi latihan dan kompetisi. Oleh karena itu, perencanaan program latihan kondisi fisik harus dilakukan secara baik dan sistematis. Pentingnya perencanaan program latihan kondisi fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional tubuh siswa. Program latihan yang terstruktur akan membantu siswa mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, siswa akan memiliki performa yang lebih baik dalam setiap aspek permainan bola basket, baik saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan (Darmawan, 2020).

Program latihan kondisi fisik yang terencana dengan baik membantu siswa mencapai pencapaian

prestasi yang lebih baik. Melalui latihan yang teratur dan intensif, siswa akan memiliki kesiapan fisik yang optimal untuk menghadapi setiap tantangan dalam pertandingan. Peningkatan prestasi individu juga akan berdampak positif bagi tim secara keseluruhan, sehingga tujuan pencapaian prestasi dalam olahraga dapat tercapai dengan lebih baik. Kondisi fisik mempengaruhi pencapaian prestasi seorang siswa atau pemain dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam olahraga. Komponen kondisi fisik dari kekuatan tubuh atlet, daya tahan saat aktifitas olahraga, kecepatan tubuh dalam bergerak, kelenturan gerakan dalam bermain, keseimbangan dalam menyesuaikan gerakan, koordinasi setiap anggota tubuh, kelincahan bermanuver menyesuaikan arah, ketepatan gerakan yang akan dilakukan, dan reaksi dari keadaan yang sedang terjadi, sangat berperan dalam meningkatkan performa seorang atlet atau siswa dalam berbagai memainkan olahraga bola basket dalam taraf yang baik sebagai seorang atlet (Indrayana, 2017).

Olahraga bola basket membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk dapat tampil optimal dalam setiap pertandingan dan meminimalisir gangguan tubuh dalam menjalankan permainan yang baik. Selain memiliki keterampilan teknis yang memadai, seorang pemain basket juga harus memiliki kondisi fisik yang prima, kekuatan stamina yang stabil dan kelincahan yang baik. Pertandingan bola basket sendiri memiliki durasi yang cukup panjang, dengan setiap babak yang membutuhkan waktu 10 menit dan terdiri dari 4 babak menjadikan pemain harus memiliki kondisi fisik yang optimal untuk dapat bertahan dan tampil maksimal sepanjang pertandingan. Kemampuan serangan dan bertahan yang baik juga menjadi bagian penting dalam olahraga bola basket. Seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang prima akan lebih mudah untuk menjalankan strategi serangan dan bertahan untuk memberikan kontribusi optimal tanpa kendala bagi tim. Menjaga kondisi fisik dari hasil rutin latihan dan

pemeliharaan dilakukan secara disiplin menjadi suatu keharusan bagi setiap pemain bola basket yang ingin mencapai prestasi yang tinggi (Rustiawan, 2021).

Observasi sederhana yang peneliti lakukan tentang kondisi fisik atlet bola basket di Kabupaten ditemukan bahwa siswa pada tingkat SMP memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan fisik yang optimal. Kondisi fisik yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi seorang pemain atau siswa dalam berbagai kegiatan, termasuk dalam olahraga bola basket. Komponen kondisi fisik memainkan peran kunci dalam penampilan yang baik dalam olahraga bola basket. Pentingnya pengetahuan yang memadai tentang kondisi fisik siswa di tingkat SMP tidak dapat diabaikan, terutama dalam merancang pola latihan yang sesuai dengan perkembangan fisik mereka (Rustiawan, 2021).

Pemahaman tentang kondisi fisik siswa dengan baik, pelatih atau instruktur olahraga dapat merancang program latihan yang tepat dan efektif, yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh mereka. Selain itu, pemahaman yang baik tentang kondisi fisik siswa juga dapat membantu dalam mengurangi risiko cedera yang dapat terjadi selama latihan atau pertandingan (Firmansyah, 2022). Dari latar belakang tersebut, prestasi yang dimiliki seorang siswa SMP sederajat pada ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron selama latihan sampai saat ini, peneliti melihat pelatih atau pembina belum menjalankan tes pada kondisi fisik siswa sehingga perlu diadakan survei kondisi fisik siswa SMP sederajat pada ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron tahun 2024 yang meliputi berbagai uji fisik dari kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan yang sangat penting oleh siswa ekstrakurikuler bola basket.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di MTSN 5 Ngawi dan SMPN 1 Paron pada bulan Mei 2024. Lokasi penelitian adalah tempat para atlet berlatih bola basket di sekolah masing-masing.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif, bertujuan menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang diteliti secara sistematis dan faktual.

Data dikumpulkan dalam bentuk angka melalui teknik survei menggunakan tes kondisi fisik dan dianalisis secara statistik. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP sederajat yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron pada tahun 2024, berjumlah 50 orang yang memenuhi syarat: laki-laki dan perempuan, aktif dalam ekstrakurikuler bola basket selama kurang lebih 6 bulan, siswa kelahiran Ngawi, berusia 13-14 tahun, dan berasal dari SMPN 1 Paron dan MTSN 5 Ngawi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang mencakup fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. Instrumen yang digunakan meliputi: Two Hand Medicine Ball Putt untuk mengukur daya otot lengan dan bahu, T-Test Agility untuk mengukur kelincahan, Multistage Fitness Test untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru, Ruler Drop Test untuk mengukur kecepatan reaksi mata dan tangan, Sprint 30 M untuk mengukur kecepatan lari, dan Tes Lempar Tangkap Bola Tennis untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.

Analisis data dilakukan setelah semua data terkumpul, dengan data dikelompokkan berdasarkan variabel yang diteliti dan jenis responden yang terlibat, kemudian disajikan secara sistematis. Proses analisis mencakup perhitungan statistik untuk menguji hipotesis penelitian, termasuk uji validitas untuk

memastikan relevansi dan akurasi data serta uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini mengevaluasi kebugaran fisik siswa SMP melalui enam jenis tes yang mencakup berbagai aspek kebugaran: daya otot lengan dan bahu, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kecepatan reaksi mata dan tangan, kecepatan lari, serta koordinasi mata dan tangan. Sampel penelitian terdiri dari 50 siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron.

Hasil penelitian menunjukkan variasi dalam tingkat kebugaran fisik siswa:

1. Two Hand Medicine Ball Putt:

Hasil tes ini menjadi parameter statistik seperti mean, median, dan standar deviasi disajikan untuk memberikan gambaran mendetail mengenai distribusi daya otot lengan dan bahu di antara para siswa. Analisis ini memberikan wawasan penting tentang kekuatan fisik peserta, yang dapat digunakan untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan spesifik guna meningkatkan performa mereka dalam bola basket.

Tabel 1. Deskriptif Hasil Tes Two Hand Medicine Ball Putt

Mean	376.46
Median	370
Mode	420
Standar Deviasi	25
Minimum	250
Maximum	460
Count	50

Distribusi frekuensi daya otot lengan dan bahu siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan pada tabel II sebagai berikut:

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
----	----------	----------	-----------	---------------

1	Ke atas 600cm	Baik Sekali	0	0
2	525-599cm	Baik	0	0
3	251-524cm	Sedang	2	4
4	351-450cm	Kurang	42	84
5	350cm ke bawah	Kurang Sekali	6	12
Total			50	100

Mengukur daya otot lengan dan bahu. Distribusi hasil menunjukkan 84% siswa berada dalam kategori "kurang", 12% "sangat kurang", dan hanya 4% "sedang".

2. T-Test Agility:

Tabel III. Deskriptif Statistik Hasil Test Agility

Mean	10.4
Median	10
Mode	10
Standar Deviasi	1
Minimum	9.2
Maximum	13
Count	50

Distribusi frekuensi daya otot lengan dan bahu siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan sebagai berikut:

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Hasil Test Agility

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
1	<9.5	Baik Sekali	1	2
2	9.5 to 10.5	Baik	35	70
3	10.5 to 11.5	Sedang	7	14
4	11.5 to 12.5	Kurang	7	14
5	>12.5	Kurang Sekali	0	0
Total			50	100

Mengukur kelincahan siswa. Hasilnya menunjukkan 70% siswa berada dalam kategori "baik", 14% "cukup", 14% "kurang", dan 2% "sangat baik".

3. Multistage Fitness Test:

Tabel V. Deskriptif Statistik Hasil Multistage Fitness Test

Mean	46.8
Median	49

Mode	50
Standar Deviasi	5
Minimum	35
Maximum	50.8
Count	50

Distribusi frekuensi daya tahan jantung dan paru siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan berikut:

Tabel VI. Distribusi Frekuensi Hasil Multistage Fitness Test

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
1	51.00-55.9	Baik Sekali	0	0
2	45.2-50.9	Baik	32	64
3	38.4-45.1	Sedang	14	28
4	35.0-38.3	Kurang	4	8
5	<35.0	Kurang Sekali	0	0
Total			50	100

Mengukur daya tahan jantung dan paru. Hasilnya menunjukkan 64% siswa dalam kategori "baik", 28% "cukup", dan 8% "kurang".

4. Ruler Drop Test:

Tabel VII. Deskriptif Statistik Hasil Ruler Drop Test

Mean	11.0
Median	10
Mode	9
Standar Deviasi	3
Minimum	7.2
Maximum	26
Count	50

Distribusi frekuensi kecepatan reaksi mata dan tangan siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan sebagai berikut:

Tabel VIII. Distribusi Frekuensi Hasil Ruler Drop Test

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
1	<7.5	Baik Sekali	1	2
2	7.5 to 15.9	Baik	46	92
3	15.9 to 20.4	Sedang	2	4
4	20.4 to 28	Kurang	1	2
5	>28	Kurang Sekali	0	0
Total			50	100

Mengukur kecepatan reaksi mata dan tangan. Hasilnya menunjukkan 92% siswa dalam kategori "baik", 4% "cukup", 2% "sangat baik", dan 2% "kurang".

5. Sprint 30 m:

Tabel IX. Deskriptif Statistik Hasil Sprint 30 M

Mean	4.2
Median	4.1
Mode	4.1
Standar Deviasi	0
Minimum	3.8
Maximum	4.8
Count	50

Distribusi frekuensi kecepatan lari dengan menggunakan tes kondisi fisik yang berupa Sprint 30 m siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan sebagai berikut:

Tabel X. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sprint 30 M

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
1	3.58-3.91	Baik Sekali	2	4
2	3.92-4.34	Baik	44	88
3	4.35-4.72	Sedang	3	6
4	4.73-5.11	Kurang	1	2
5	5.12-5.50	Sangat Kurang	0	0
Total			50	100

Mengukur kecepatan lari. Hasilnya menunjukkan 88% siswa dalam kategori "baik", 6% "cukup", 4% "sangat baik", dan 2% "kurang".

6. Tes Lempar Tangkap Bola Tennis:

Tabel XI. Deskriptif Statistik Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

Mean	34.5
Median	36
Mode	36
Standar Deviasi	5
Minimum	20
Maximum	40
Count	50

Distribusi frekuensi Koordinasi antara mata dan tangan dengan Menggunakan tes kondisi fisik yang berupa Tes Lempar Tangkap Bola Tennis siswa SMP sederajat dalam ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron disajikan sebagai berikut:

Tabel XII. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
1	>41	Baik Sekali	0	0
2	35-40	Baik	31	62
3	25-34	Sedang	17	34
4	20-24	Kurang	2	4
5	<19	Sangat Kurang	0	0
Total			50	100

Mengukur koordinasi mata dan tangan. Hasilnya menunjukkan 62% siswa dalam kategori "baik", 34% "cukup", dan 4% "kurang".

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas siswa menunjukkan kebugaran fisik yang memadai dalam beberapa aspek namun memerlukan peningkatan pada daya otot lengan dan bahu. Hasil ini penting untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan spesifik untuk meningkatkan performa mereka dalam bola basket.

Pembahasan

Penelitian ini mengevaluasi kondisi fisik siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron pada tahun 2024. Komponen kondisi fisik yang diukur meliputi:

1. Daya otot lengan dan bahu: Diukur dengan Two Hand Medicine Ball Putt.
2. Kelincahan: Diukur dengan T-Test Agility.
3. Daya tahan jantung dan paru: Diukur dengan Multistage Fitness Test.
4. Kecepatan reaksi mata dan tangan: Diukur dengan Ruler Drop Test.
5. Kecepatan lari: Diukur dengan Sprint 30 M.

6. Koordinasi mata dan tangan: Diukur dengan Lempar Tangkap Bola Tenis.

Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik siswa sebagai berikut:

- Sangat baik : 1,3%
- Baik : 62,7%
- Cukup : 15%
- Kurang : 19%
- Sangat kurang : 2%

Ruang untuk Perbaikan dan Pengembangan:

- Siswa dalam kategori "cukup" diharapkan meningkat ke "baik".
- Siswa dalam kategori "baik" diharapkan berusaha mencapai "sangat baik".
- Siswa dalam kategori "sangat baik" harus mempertahankan kondisinya melalui program latihan yang berkelanjutan.

Peran Pelatih dan Sekolah:

- Pelatih perlu membantu siswa memahami kondisi fisik mereka saat ini dan merancang program latihan yang sesuai.
- Program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa untuk mengoptimalkan potensi mereka.
- Siswa dengan aspirasi atlet profesional harus berlatih lebih keras untuk mencapai prestasi lebih tinggi.

Evaluasi Rutin dan Faktor Pendukung:

- Evaluasi kondisi fisik siswa harus dilakukan secara berkala untuk memantau progres dan menentukan area perbaikan.
- Nutrisi dan istirahat yang cukup sangat penting dalam mendukung peningkatan kondisi fisik siswa.

- Kerja sama antara pelatih dan orang tua diperlukan untuk memastikan siswa mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan waktu istirahat yang memadai.

Secara keseluruhan, kondisi fisik siswa berada pada kategori "baik" dengan potensi untuk terus ditingkatkan melalui upaya yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi, dan pembahasan, survei kondisi fisik siswa SMP sederajat pada ekstrakurikuler bola basket di Kecamatan Paron tahun 2024 menunjukkan bahwa 1,3% siswa berada dalam kategori "sangat baik", 62,7% "baik", 15% "cukup", 19% "kurang", dan 2% "sangat kurang". Secara keseluruhan, kondisi fisik siswa dapat dikategorikan rata-rata "baik".

Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan untuk mengembangkan olahraga bola basket di Kecamatan Paron. Beberapa saran yang disampaikan adalah:

1. Siswa SMP sederajat di Kecamatan Paron harus menjaga kondisi fisik dan rutin berlatih untuk menjadi atlet yang baik.
2. Pelatih atau guru olahraga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas pelatihan fisik dan pengetahuan tentang tes fisik yang berguna untuk mengembangkan atlet.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman tentang kondisi fisik atlet bola basket, memberikan sumbangsih pengetahuan yang bermanfaat.

REFERENSI

- Abdi Nugraha, A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10–21.
- Agus, H., & Arifin, naufal mahdi. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Basket Putra SMA Negeri 1 Sedayu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 1–8.
- Arnaz Anggoro Saputro. (2023). Tingkat Teknik Dasar Bola Basket Klub Golden Ways Jombang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 9–22.
- Darmawan, A. F., Pratama, D. S., & Kusumawardhana, B. (2020). Spesifikasi Komponen Kondisi Fisik Chest Pass Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7 Pematang. *Majalah Lontar*, 32(2), 1–11.
- Dole, R., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 294–306.
- Erick, B. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.
- Firdaus, M. . (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In DOTPLUS Publisher.
- Firmansyah, M. A., Wahyudi, U., Yudasmar, D. S., & Januarto, O. B. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Tim Bola Basket PORPROV Putra Kota Malang Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 4(12), 1099–1110.
- Hendra, I., & Christian, K. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sulawesi Tengah Persiapan Pon Xx Tahun 2021 Papua. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 14–24.
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. Penerbit Erlangga, Jakarta, (June), 1–11.
- Hidayatullah, F. (2020). Analisis Indikator Performa Bola Basket Yang Mempengaruhi Skor Pemenang Pertandingan Pelajar Sekolah Menengah. *Journal STAND: Sports Teaching and Development*, 1(1), 49–55.
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 34–42.
- Kamaruddin, I. (2020). Kemampuan Fisik Atlet Pelatda Bolabasket Kabupaten Sinjai. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 4(1), 39.
- Lestari, N., Firdausi, D. K. A., Sari, K., Sagita, P., Cahyati, C., Karianto, D., ... Irawan, D. (2021). Tingkat Kecemasan dan Motivasi Atlet Basket Bangka Belitung Saat Menjelang Pertandingan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 10.
- Lukyani, L., & Agustuna, R. S. (2020). Buku Jago Bola Basket. In Ilmu Cemerlang Group.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
- Maulana Misfajar, S. (2019). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putra. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8–12.
- Ningrum, D. P. (2018). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Teknik Dasar Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung. *Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 2(5).
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12.
- Puspitasari, E., & Indrawati, I. (2021). Diplomasi publik sebagai nation branding dengan terpilihnya indonesia sebagai tuan rumah fiba World Cup 2023. *Global Insight Journal*, 6(2).
- Richard, H., & Sukada, B. A. (2019). ARENA OLAHRAGA BASKET. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 136.
- Rosanti, R., & Sariul, S. (2022). Hubungan power otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 02 rumbia. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(3), 147.
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1.
- Selan, M., Nope, F. E., Palinata, Y. J., Baun, A., & Atty, J. C. (2023). Pelatihan Model Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 252–257.

- Setyawan, T. A., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan tes kemampuan fisik bolabasket siswa SMA putra di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 85.
- Siswoyo, J., Cahyadi, A., & Wicaksono, L. (2020). Manajemen Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) Kabupaten Tanggamus. *Journal Sport Area*, 5(2), 215–225.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27.
- Sugiyono. (2016). Sugiyono, Metode Penelitian. Uji Validitas, 34–45.
- Suharsimi Arikunto. (2015). Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik / Suharsimi Arikunto. In *Jurnal Administrasi Bisnis SI Universitas Brawijaya* (Vol. 18).
- Sunarmi. (2019). Instrumen Penelitian. *Journal Metode Penelitian*, 12–15.
- Suwarno, S., & Derrick, D. (2022). Rancang Bangun Aplikasi Latihan Fisik untuk Pemain Basket. *Computer Based Information System Journal*, 10(1).
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43.