

**TINGKAT KONDISI FISIK TIM BOLA BASKET KOTA MALANG PORPROV VII
DI JAWA TIMUR****Erma Erawati¹, Usman Wahyudi², Zihan Novita Sari³**

Universitas Negeri Malang Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Surel usman.wahyudi.fik@um.ac.id**Abstract**

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of female basketball athletes in Malang at the Provincial Sports Week in 2022. The method used was a survey in the form of tests and measurements with a sample of 18 people. From the test results then the data will be processed and seen levels. The types of physical conditions studied were: speed, agility, endurance, strength, and explosive power. From this study with 18 respondents, the results for the physical condition test were included in the good category with an average score of 4.31. for agility is in the sufficient category with an average score of 19.9. for the endurance test it is in the good category with an average score of 32.3, for the strength test it is in the very good category with an average score of 25. For the explosive power test it is in the very poor category with an average score of 33.2. The results of the analysis of the physical condition of the PORPROV VII women's basketball team in the city of Malang in 2022 are were in the sufficient category with a percentage level of 67%.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket putri Kota Malang pada Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022. Menggunakan metode survei berbentuk tes dan pengukuran dengan sampel berjumlah 18 orang. Dari hasil tes kemudian data akan diolah dan dilihat tingkatannya. Macam tes kondisi fisik yang akan diteliti yakni: kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan daya ledak. Dari penelitian dengan 18 responden ini didapatkan hasil untuk tes kondisi fisik kecepatan masuk dalam kategori baik dengan skor rata-rata 4,31. untuk kelincahan masuk dalam kategori cukup dengan skor rata-rata 19,9. untuk tes daya tahan masuk dalam kategori baik dengan skor rata-rata 32,3, untuk tes kekuatan masuk dalam kategori sangat baik dengan skor rata-rata 25. Untuk tes daya ledak masuk dalam kategori sangat kurang dengan skor rata-rata 33,2. Kesimpulan hasil analisis kondisi fisik tim basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 masuk dalam kategori cukup dengan tingkat presentase sebesar 67%.

1. Pendahuluan

Bola basket merupakan olahraga berandalkan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik dan terlatih. Tidak hanya remaja, anak-anak dan orang dewasa pun mendominasi olahraga ini. Berbicara bola basket di kota Malang, olahraga ini juga tak kalah populer karena banyak diselenggarakan pertandingan dari tingkat sekolah menengah, perguruan tinggi hingga kanca Jawa Timur. Misalnya seperti perwakilan tim basket kota Malang yang tidak pernah absen mengirimkan pemainnya untuk bertanding di PORPROV VII Jawa Timur. Penyelenggaraan PORPROV VII Jawa Timur sendiri dilaksanakan dua tahun sekali dimana tahun ini menjadi tahun penyelenggaraan baru setelah lama vakum karena pandemi Covid-19. Sejalan dengan diselenggarakan PORPROV VII Bola basket, kota Malang menyiapkan bibit atlet mudanya untuk diseleksi agar mendapat atlet pekerja keras dengan upaya semaksimal mungkin guna tercapainya visi dan misi PERBASI kota Malang yakni menuju prestasi.

Agar terwujudnya prestasi atlet, harus didukung dari beberapa aspek salah satunya skill dan kondisi fisik. Hal ini didukung oleh pernyataan (Candra et al., 2020) yang berbunyi

Article History*Submitted: 1 November 2024**Accepted: 4 November 2024**Published: 11 November 2024***Key Words***physical condition and
basketball***Sejarah Artikel***Submitted: 1 November 2024**Accepted: 4 November 2024**Published: 11 November 2024***Kata Kunci***kondisi fisik dan bola basket*



olahraga bola basket membutuhkan teknik dasar yang baik dan benar serta tidak lepas dari kondisi fisik yang baik, oleh sebab itu olahraga ini merupakan olahraga yang sangat kompleks. Beberapa unsur kondisi fisik yang berpengaruh mendukung atau menunjang dalam permainan bola basket menurut (Agus & Arifin, 2019) terdapat beberapa aspek kondisi fisik dominan yang perlu dikuasai oleh para atlet bola basket yakni kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), serta yang terakhir kecepatan (*speed*). Dan diperkuat dengan pernyataan (Hidayah, 2019) bahwa olahraga bola basket membutuhkan komponen fisik yang prima dan baik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan *power* untuk menjaga performa pemain selama pertandingan berlangsung. Sangat berpengaruh ketika seseorang yang memiliki kekuatan fisik yang mumpuni akan mudah mengontrol diri saat menghadapi pertandingan, maka dengan ini atlet basket dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, karena ketika seorang atlet mempunyai kondisi fisik yang baik dan prima atlet tersebut dapat bertahan dan kecil sekali presentase mengalami kelelahan saat bertanding. Selain itu menurut (Yamada & Heo, 2016) manfaat lain ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yakni tenang dalam menghadapi sebuah masalah dan meningkatkan kekuatan tubuh.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 5 September 2021 pada hari Minggu dengan narasumber pelatih atlet bola basket putri PORPROV VII Kota Malang tahun 2022 didapatkan hasil wawancara sebagai berikut: atlet yang mengikuti latihan rata-rata berusia 18 tahun, menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan Mahasiswa, berawal dari seleksi awal pada tanggal 9 Januari 2021 dengan jumlah pemain 18 orang. Latihan terjadwal 1 minggu sekali selama bulan Januari sampai bulan Maret. Seleksi sempat di tiadakan dibulan selanjutnya akibat maraknya melonjaknya virus Covid-19 di Jawa Timur, sehingga seleksi dengan latihan rutin dapat dilaksanakan kembali pada bulan Agustus. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian kondisi fisik sebelumnya dilaksanakan oleh (Setia & Winarno, 2021) pada atlet bola basket Universitas Negeri Malang dalam aspek kondisi fisik kecepatan masuk dalam kategori sedang untuk putra dan masuk dalam kategori baik untuk tim putri.

2. Metode

Penelitian ini akan menggunakan penelitian jenis non eksperimental berupa survey dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif serta menggunakan metode penelitian yakni metode survei, dengan menggunakan teknik pengumpulan dan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Tujuan dari survei bukan untuk mengetahui status gejala tetapi menentukan standat kesamaan status dengan cara yakni membandingkan standar yang telah ditentukan dengan cara mengumpulkan dengan mencatat atau menjelaskan kondisi atau sikap yang ada pada saat ini (Morissan, 2017). Subjek penelitian ini ialah atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dengan jumlah 18 orang.

Menggunakan teknik analisis data yang berkelanjutan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet bola basket putri PORPROV VII Kota Malang tahun 2022 adalah deskriptif kuantitatif. Setelah data kasar dari setiap komponen kondisi fisik didapat, langkah selanjutnya yaitu mengkonversikan data kasar setiap pemain terhadap norma penelitian dari setiap tes. Langkah selanjutnya adalah data kasar dari setiap tes yang dicapai pemain diubah menjadi nilai skor-T. Setelah semua nilai diubah dalam Tskor maka selanjutnya adalah mengkategorikan data dengan cara mengkonveksi Tskor kedalam PAN (Penilaian Acuan Normal) dengan 5 kategori yang berbeda. Diantaranya adalah kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali (Anas, 2014). Yang terakhir setelah data diperoleh dari ke lima tes maka klasifikasi skor tersebut dipersentasikan dengan cara membagi jumlah frekuensi yang dipeoleh dengan jumlah keseluruhan sampel. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut. (Arikunto, 2006)



$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka presentase

F = Frekuensi yang dicari presentase

N = Jumlah sampel

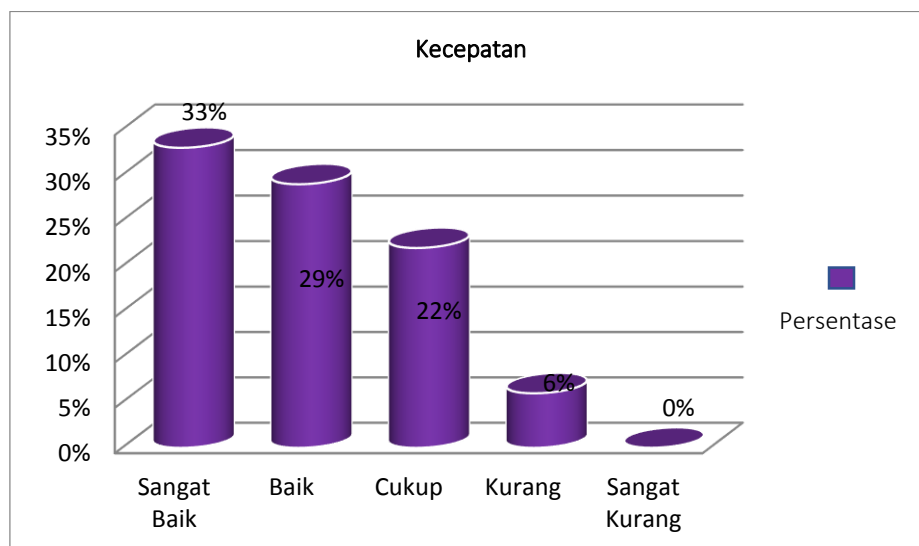
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan melalui proses pengambilan data akan diperoleh hasil tes kondisi fisik secara keseluruhan pada pemain bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022. Berikut merupakan penjabarannya:

Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan Tim Bola Basket Putri PORPROV VII Kota Malang Tahun 2022

No	Kategori	Interval	Fekuensi	Presentase
1	Sangat baik	<3,98	6	33%
2	Baik	4,23-4,45	7	39%
3	Cukup	4,46-4,68	4	22%
4	Kurang	4,69-491	1	6%
5	Sangat kurang	>4,92	0	0%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase didapatkan kategori tingkat kondisi fisik kecepatan atau klasifikasi data atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dengan besar presentase 33% masuk dalam kategori sangat baik. 29% masuk kategori baik. 22% masuk dalam kategori cukup dan 6% masuk dalam kategori kurang. Data hasil tes kecepatan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kecepatan Tim Bola Basket Putri PORPROV VII Kota Malang Tahun 2022

Hasil tes kecepatan melalui tes sprint 20 meter dapat dilihat bahwa hasil terbaik dengan skor 3,95 dan hasil terendah dengan skor 4,79 serta skor rata-rata dari tes tersebut ialah 4,31

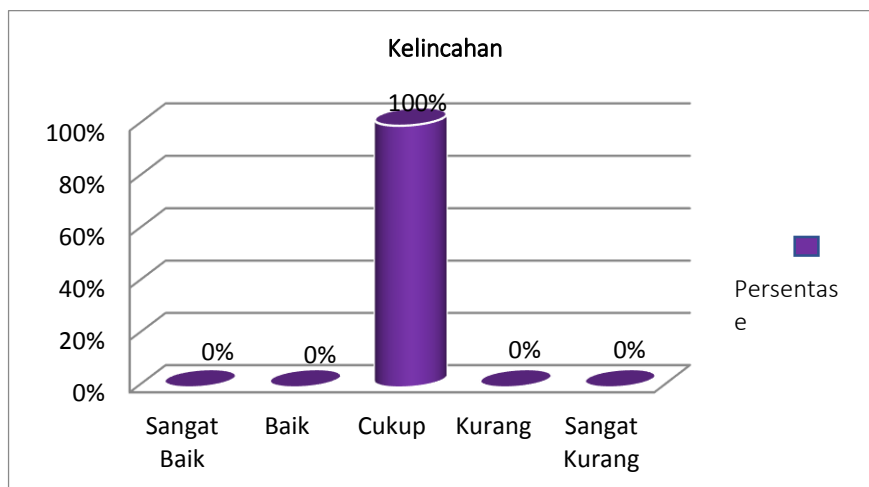


masuk kategori baik. Menguasai teknik kecepatan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting di semua jenis olahraga dimana banyak sekali prestasi olahraga harus memiliki aspek kecepatan (Hidayat & Witarsyah, 2020). Dalam bola basket sendiri kecepatan sangat diperlukan saat melakukan serangan cepat untuk mencetak point atau biasa disebut *fastbreak*. Setelah mengetahui hasil skor rata-rata yang diperoleh oleh tim putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dari tes kecepatan menunjukkan hasil masuk dalam kategori baik. Dengan hasil tersebut maka akan memberikan implikasi yang baik bagi permainan tim tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik pemainan tim bola basket putri PORPROV VII kota malang yang menunjukkan hasil selalu unggul dalam melakukan *fastbreak*/serangan cepat di dua pertandingan pertama melawan kota Surabaya dengan point sejumlah 12 berbanding 2 dan kabupaten Tuban dengan point sejumlah 8 berbanding 2. Karena dalam permainan bola basket unsur kondisi kecepatan juga berperan penting ketika melakukan serangan cepat diwilayah lawan ata biasa disebut *fast break*. Serangan cepat dibutuhkan kecepatan dengan waktu yang sangat singkat. Hal ini diperkuat oleh pernyataan (Subarjah, 2013) mengenai kecepatan yakni bagaimana seorang atlet menggunakan waktu yang sangat singkat untuk menempuh jarak tertentu dalam suatu kegiatan olahraga.

Tabel 2. Hasil Tes Kelincahan Tahan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat baik	<17,0	0	0
2	Baik	17,0-17,9	0	0
3	Cukup	18,0-21,7	18	100%
4	Kurang	21,8-23,0	0	0
5	Sangat kurang	>23,0	0	0

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase didapatkan kategori tingkat kondisi fisik kelincahan atau klasifikasi data atlet bola basket putri PORPROV VII kota malang tahun 2022 dengan besar presentase keseluruhan 100% masuk dalam kategori cukup. Data hasil tes kelincahan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 2. diagram kelincahan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

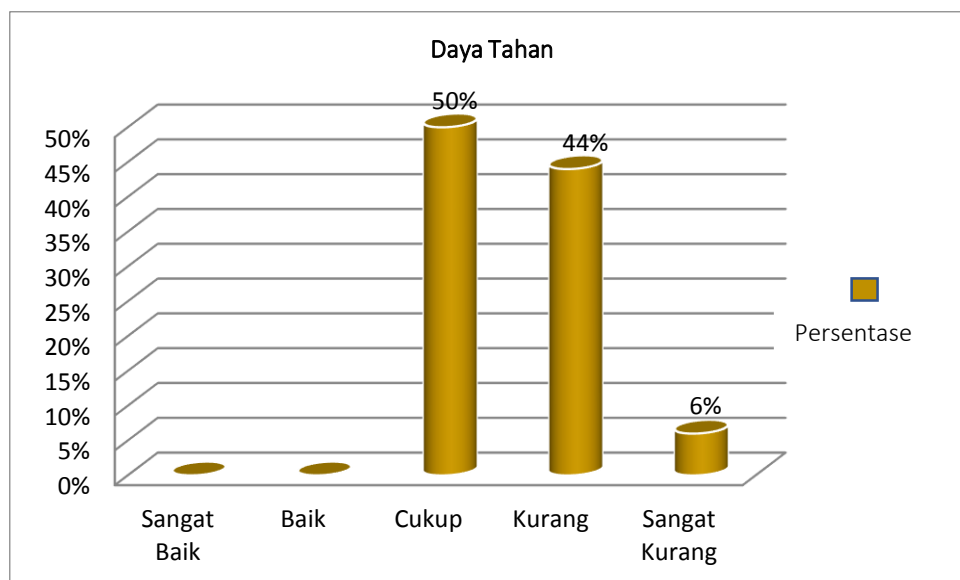


Hail tes kelincahan melalui *illinois agility test* dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 19,12 dan hasil terendah dengan skor 21,16 serta skor rata-rata dari tes tersebut adalah 19,90 masuk dalam kategori cukup. Menurut (Arwih, 2019) kelincahan merupakan kesanggupan mengubah posisi tubuh dan arah dengan efektif dalam waktu yang sangat singkat tanpa adanya pengaruh dalam faktor keseimbangan. Dalam permainan bola basket kelincahan umumnya digunakan untuk permainan penyerangan individu seperti mengubah arah gerak bertujuan melewati hadangan musuh dan menembus pertahanan lawan, didukung dengan pernyataan (Trisnowiyanto, 2016) untuk meningkatkan kondisi fisik kelincahan pelatih sangat dapat menggunakan latihan lari berkonsep zig-zag saat latihan.

Tabel 3. Hasil Tes Daya Tahan Atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat baik	51,6+	0	0%
2	Baik	42.6-51.5	0	0%
3	Cukup	33.8-42.5	9	50%
4	Kurang	25.0-33.7	8	44%
5	Sangat kurang	<25.0	1	6%

Dengan menggunakan analisis deskriptif didapatkan kategori tingkat kondisi fisik daya tahan atau klasifikasi data atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dengan presentase 50% masuk dalam kategori cukup. 44% masuk dalam kategori kurang. Dan 6% masuk dalam kategori sangat kurang. Data hasil tes daya tahan atlet bola basket putri PORPROV VII kota malang tahun 2022 juga dapat digambarkan melauai diagram sebagai berikut.



Gambar 3. diagram daya tahan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

Hasil tes daya tahan melalui *bleep test* dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 41,1 dan terendah dengan skor 23 serta skor rata-rata untuk tes tersebut ialah 32,30 masuk dalam kategori kurang. Tingkat kondisi fisik ini juga bisa menjadi evaluasi untuk seluruh pihak

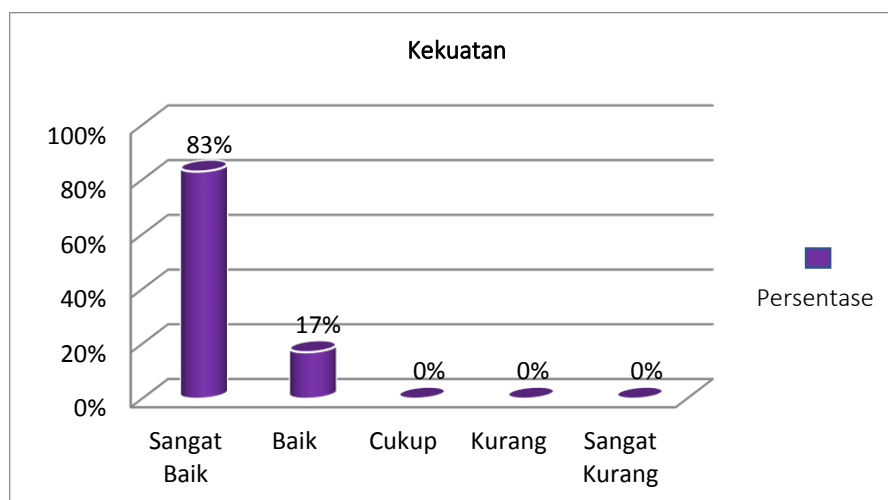


terkait untuk meningkatkan daya tahan atletnya. Karena pada dasarnya faktor penting yang harus dikuasai oleh atlet bola basket yaitu kondisi fisik daya tahan dimana menurut (Hasanan, 2018) baiknya seorang atlet untuk menuju prestasi memiliki kemampuan melakukan gerak dengan seluruh bagian tubuh dalam waktu lama menggunakan tempo cepat atau sedang tanpa menimbulkan sakit dan kelelahan. Terbukti dapat dilihat pada statistik permainan atlet putri PORPROV VII kota Malang pada pertandingan ke pertama dan ketiga melawan kota Surabaya dan kabupaten Sidoarjo, dimana menonjolnya waktu bermain di beberapa atlet bahkan beberapa pemain tidak mendapat kesempatan bermain. Juga terbukti pertandingan pertama melawan kota Surabaya daya tahan atlet terlihat kurang, terbukti pada babak pertama sampai ketiga kota Malang selalu unggul namun di babak terakhir penentuan skor berbalik unggul untuk kota Surabaya dengan skor akhir 42-47. Pada olahraga ini penting sekali seorang atlet memiliki daya tahan yang baik, tidak terlepas dari pertandingan bola basket dimana atlet dituntut dapat bertahan dalam waktu bertanding 40 menit lamanya. Didukung dengan pernyataan (Ninzar, 2018) dimana proses perubahan ke arah yang lebih baik merupakan prinsip latihan yakni salah satunya meningkatkan kualitas fisik. Dimana makin tinggi aktifitas fisik yang dikerjakan tiap harinya akan berdampak lebih banyak kebugaran jasmani yang didapatkan.

Tabel 4. hasil tes kekuatan pemain bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat baik	>21	15	83%
2	Baik	16-20	3	17%
3	Cukup	10-15	0	0%
4	Kurang	5-9	0	0%
5	Sangat kurang	1-4	0	0%

Dengan menggunakan analisis deskriptif presentase didapatkan kategori tingkat kondisi fisik kekuatan atau klasifikasi data atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dengan presentase 83% masuk dalam kategori sangat baik. 17% masuk dalam kategori baik. Data hasil tes kekuatan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 4. diagram kekuatan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

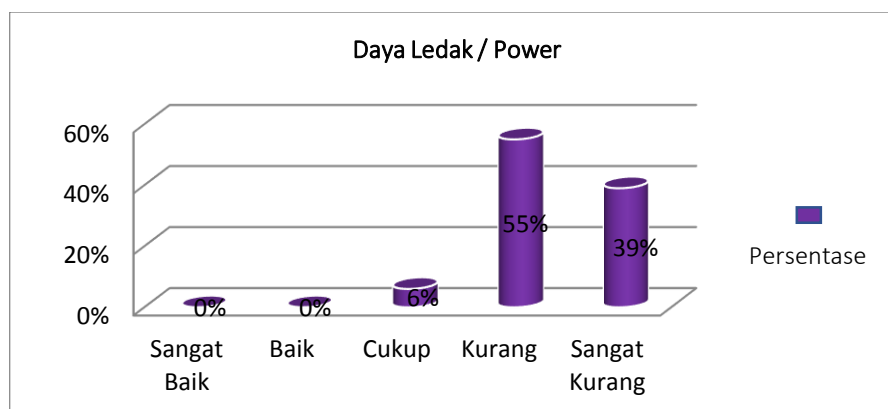


Hasil tes kekuatan melalui tes *push up* selama 1 menit dengan banyaknya pengulangan dapat diketahui hasil terbaik dengan skor 35 dan hasil terendah dengan skor 16 serta skor rata-rata dari tes tersebut yakni 25,05 masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini muncul dikarenakan pelatih sering memberikan program kekuatan otot lengan ketika latihan, seperti halnya ketika atlet melakukan kesalahan dan memberikan panisemen berupa *push up* bertujuan menjaga ataupun meningkatkan kekuatan otot lengan atlet. Hal ini terbukti dari pernyataan (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020) terbukti adanya pengaruh yang di peroleh dari latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan atlet melakukan *shooting* saat bermain bola basket. Dari hasil ini atlet dan pelatih dapat mempertahankan kondisi fisik ini dimana pentingnya menguasai teknik dasar kekuatan dalam permainan bola basket pemain dituntut menembak dari jarak yang sudah ditetapkan jumlah pointnya serta masih banyak lagi unsur-unsur gerak yang mengandalkan kekuatan. Didukung dari hasil statistik pertandingan tim putri PORPROV VII kota Malang dimana kekuatan otot lengan menghasilkan akurasi tembakan yang jauh lebih banyak di dua pertandingan terahir dibanding tim lawan Kabupaten Tuban dan Kabupaten Sidoarjo dengan rata-rata 77 kali tembakan di semua pertandingan yang dijalani. Hasil dari tembakan tersebut memperoleh satu kali kemenangan melawan kabupaten Tuban dengan *field goal* 32,2% berbanding 16,1%. Latihan dapat dilakukan bertahap dari latihan kekuatan yang paling mudah mengarah ke yang susah dengan konsisten (Wiwoho & Junaidi, 2014).

Tabel 5. hasil tes daya ledak (*power*) atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>48	Sangat baik	0	0%
2	44-47	Baik	0	0%
3	38-43	Cukup	1	6%
4	33-37	Kurang	10	55%
5	29-32	Sangat kurang	7	39%

Dengan menggunakan analisis deskriptif presentase didapatkan kategori tingkat kondisi fisik daya ledak (*power*) atau klasifikasi data atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dengan presentase 6% masuk dalam kategori cukup. 55% masuk dalam kategori kurang. 39% masuk dalam kategori sangat kurang. Data hasil tes daya ledak (*power*) atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 5. diagram daya ledak/*power* atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.

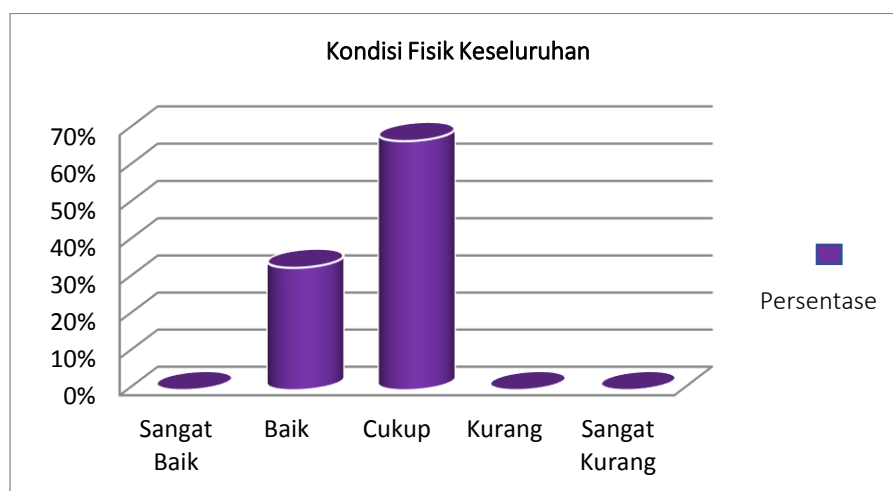


Hasil tes daya ledak/*power* melalui *jump md test* dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 40 dan skor terendah dengan skor 27 serta skor rata-rata untuk tes daya ledak otot tungkai/*power* melalui *jump md test* adalah 33,2 masuk dalam kategori kurang. Dari hasil ini evaluasi perlu dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik daya ledak/*power*. Pendapat dari (Ridwan & Sumanto, 2017) mengenai kesanggupan mengarahkan kekuatan dengan cepat untuk memberikan momentum tepat pada tubuh atau saat melakukan gerakan *eksplosif* yang sempurna untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam waktu yang singkat. Pernyataan ini sejalan dengan macam-macam teknik dasar bola basket yang harus dikuasai. Hal ini terbukti dari statistik pertandingan tim putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 yang bertanding diajang PORPROV VII 2022 dengan hasil di dua game awal dan akhir akumulasi *rebound* selalu kalah di pertandingan awal melawan kota Surabaya dengan pengumpulan *rebound* sejumlah 68 berbanding 52 dan di pertandingan terakhir melawan Kabupaten Sidoarjo dengan pengumpulan *rebound* sejumlah 57 berbanding 52. Dalam permainan bola basket daya ledak/*power* juga berperan penting sebagai penentu kemenangan dalam suatu pertandingan yakni saat melakukan *lay-up*, *shooting* dan *rebound*. Dijelaskan juga oleh (Devi & Neldi, 2019) dalam teknik dasar *lay-up*, *shooting* dan *rebound* daya ledak berguna agar memperoleh lompatan yang baik sehingga mendapatkan lompatan yang tinggi, karena lompatan yang tinggi dan baik akan maksimal melakukan teknik dasar tersebut.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Presentase Kondisi Fisik Atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Sangat baik	$X > 271,3364633$	0	0%
Baik	$252,1334996 < X < 271,3364633$	6	33%
Cukup	$232,9305359 < X < 252,1334996$	12	67%
Kurang	$213,728 < X < 232,9305359$	0	0%
Sangat kurang	$X < 213,7275723$	0	0%

Berdasarkan keterangan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa hasil dari tingkat kondisi fisik atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022, 6 pemain masuk dalam kategori baik dengan presentase dari total keseluruhan 33%, 12 pemain masuk dalam cukup dengan presentase dari total keseluruhan 67%.



Gambar 6. diagram kondisi fisik keseluruhan atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022.



Berdasarkan hasil tes pengukuran pada beberapa unsur kondisi fisik dapat diketahui beberapa unsur kondisi fisik yang dengan kategori baik dan cukup. Dengan hasil ini diharapkan bisa dipertahankan dan ditingkatkan kembali atlet yang memperoleh rata-rata pada kategori cukup dan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 ialah konsistensi latihan dan melakukan program latihan yang tidak bersungguh-sungguh.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan analisis data penelitian tentang kondisi fisik atlet bola basket putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 maka dapat diambil kesimpulan bahwa dilihat dari lima tes yang telah dilakukan yaitu: tes kecepatan, tes kelicahan. Tes daya tahan, tes kekuatan otot lengan dan daya ledak (*power*). Secara keseluruhan dapat disimpulkan yakni survei tingkat kondisi fisik atlet bola basket putri PORPROV VII Kota Malang tahun 2022 masuk dalam kategori cukup dengan presentase 66,6%. Diharapkan adanya hasil penelitian ini maka pelatih bola basket tim putri PORPROV VII kota Malang tahun 2022 dapat mengevaluasi dan memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan tim guna untuk memperoleh permainan tim yang diinginkan sehingga berdampak pada tercapainya prestasi semaksimal mungkin serta diharapkan atlet dapat menjalankan latihan dengan semaksimal mungkin dengan program yang telah diberikan oleh pelatih.

Daftar Pustaka

- Agus, H., & Arifin, naufal mahdi. (2019). Agus Hariyanto Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3. file:///C:/Users/Muhammad Sofyan/Downloads/30250-Article Text-35419-1-10-20190814.pdf
- Anas, S. (2014). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Rineka Cipta.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>
- Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>
- Devi, A. S., & Neldi, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 1–6.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan kadar hemoglobin dengan daya tahan kardiovaskular pada atlet atletik fik universitas negeri makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 7–8.
- Hidayah, mauliya rachmawatin. (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(Vol 2 No 3 (2019)), 1–9.
- Hidayat, R., & Witarasyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Performa Olahraga*, 5, 56–64.
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Morissan. (2017). *Metode Penelitian Survei*.



- https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LhZNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA233&dq=penelitian+survei+merupakan&ots=_IV_YVBC1V&sig=VF5IKxJx3bm1_IM-NDx2wMIUYQI&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+survei+merupakan&f=false
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Yamada, N., & Heo, J. (2016). Determinants of Engagement in Leisure-Time Physical Activity-Dialogue with Senior Athletes. *Canadian Journal on Aging*, 35(4), 513–525. <https://doi.org/10.1017/S071498081600057X>