

## PERKEMBANGAN KONDISI FISIK BOLA BASKET PUTRI PADA KELOMPOK USIA 14 TAHUN KLUB HUMAN (HUTAMA MANGGALA) DI KOTA MALANG

Lingga Wisnu Gymnastiar Putra<sup>1</sup>, Rangga Divario Prabowo<sup>2</sup>, Rizky Setya Wihatama<sup>3</sup>,  
Prisca Widiawati<sup>4</sup>

Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [lingga.wisnu.2106316@students.um.ac.id](mailto:lingga.wisnu.2106316@students.um.ac.id)<sup>1</sup>,  
[rangga.divario.2106316@students.um.ac.id](mailto:rangga.divario.2106316@students.um.ac.id)<sup>2</sup>, [rizky.setya.2106316@students.um.ac.id](mailto:rizky.setya.2106316@students.um.ac.id)<sup>3</sup>,  
[prisca.widiawati.fik@um.ac.id](mailto:prisca.widiawati.fik@um.ac.id)<sup>4</sup>

### Kata kunci:

Bola basket, Kondisi fisik, Usia 14 Tahun

### Abstrak

Pentingnya kondisi tubuh yang baik dan optimal dapat menunjang keterampilan bermain, teknik yang baik, berbagai taktik yang diberikan pelatih, dan mentalitas yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik bola basket di Human Club (Hutama Manggala) Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Hasil tes atlet putri bola basket Hutama Manggala menunjukkan berbagai data, termasuk berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, jumlah push up, sprint 20 meter, *Illinois Agility*, *vertical jump*, dan hasil *bleep test*. Data tersebut dapat digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet, membantu dalam perencanaan program latihan, dan meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga mereka. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sebagian besar atlet menunjukkan kemampuan fisik yang memuaskan. Hasil tes sprint 20 meter dan *Illinois Agility* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik sesuai dengan norma tes untuk atlet junior. Meskipun terdapat variasi dalam tes push up, *vertical jump*, dan *bleep test*, secara umum, atlet menunjukkan kekuatan otot, daya ledak, dan kebugaran yang cukup baik.

### Keywords:

Basketball, Physical Fitness, 14 Years Old

### Abstract

*The importance of good and optimal body condition can support playing skills, good technique, various tactics given by the coach, and a good mentality. The purpose of this study was to determine the physical condition of basketball in Human Club (Hutama Manggala) Malang City. The research method used is quantitative descriptive. Data collection techniques in this study used tests and measurements. The test results of Hutama Manggala basketball female athletes show various data, including weight, height, body mass index, number of push ups, 20-meter sprint, Illinois Agility, vertical jump, and bleep test results. The data can be used to identify athletes' physical strengths and weaknesses, assist in training program planning, and improve athletes' performance in their sport. The conclusion of the study is that most athletes show satisfactory physical ability. The results of the 20-meter sprint test and Illinois Agility showed that most athletes had good agility and speed in accordance with test norms for junior athletes. Although*

---

*there are variations in push-ups, vertical jumps, and bleep tests, in general, athletes show fairly good muscle strength, explosive power, and fitness.*

---

\*Correspondence Author: Lingga Wisnu Gymnastiar Putra  
Email: [lingga.wisnu.2106316@students.um.ac.id](mailto:lingga.wisnu.2106316@students.um.ac.id)



## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Permainan tersebut menggunakan bola yang besar dengan cara mengoperinya kepada tim dan memasukkannya ke dalam ring lawan (Manandhar et al., 2022). Oleh karena itu, banyak terjadi kontak fisik antar pemain, oleh karena itu pemain perlu memiliki kondisi tubuh yang baik. Pentingnya kondisi tubuh yang baik dan optimal dapat menunjang keterampilan bermain, teknik yang baik, berbagai taktik yang diberikan pelatih, dan mentalitas yang baik (Houlihan & Zhenga, 2016); (Hidayatullah et al., 2023). Pengaruh internal dan eksternal merupakan dua elemen yang berkontribusi. teknik, faktor psikis, dan faktor fisik merupakan faktor internal. Sedangkan unsur eksternal meliputi sumber daya, kompetisi yang terjadwal secara rutin, pola latihan yang sesuai, inspirasi, dan lingkungan tempat kita tinggal (Agustini, 2019). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menguji kondisi fisik atlet kelas bakat bola basket. Hutama Manggala.

Proses pembinaan dalam olahraga merupakan serangkaian kegiatan yang harus dilaksanakan dengan tujuan untuk mencapai prestasi dan hasil yang terbaik. Oleh karena itu, proses pembinaan harus melibatkan banyak tenaga profesional atau mereka yang mempunyai kompetensi di bidang olahraga. di Hutama Manggala, karena olahraga bola basket di Hutama Manggala mempunyai potensi atlet yang baik dan dapat berkembang, karena di sekolah ini para atlet mendapat fasilitas dan perlengkapan yang memadai yang diakomodir oleh organisasi sekolah yaitu kelas Bakat yang diisi oleh siswa atau atlet yang mempunyai cabang olahraga yang potensial dan unggul. Sebab, prestasi olahraga di Hutama Manggala telah menjadi wadah dan memberikan pengaruh yang baik bagi warga sekolah dan seluruh penyelenggara olahraga.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal tentunya atlet sangat memerlukan tes dan pengukuran. Tes merupakan teknik yang sangat penting untuk mengumpulkan data dan informasi dari suatu objek pengukuran (Sepdanius et al., 2019); (Makbul, 2021). Pendapat lain menyatakan bahwa tes adalah instrumen atau alat yang digunakan dalam suatu pengukuran. Alat yang digunakan untuk mengukur dan mencari informasi atau data tentang seseorang disebut tes (Miller et al., 2021). Selain itu pengukuran merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi yang dilakukan secara objektif (Irawan & Hariadi, 2019). Berbeda dengan klaim beberapa sumber, pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari objek tertentu (Sepdanius et al., 2019). Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pengukuran adalah suatu proses yang diawali dengan pembuatan alat tes, dilanjutkan dengan pelaksanaan, dan diakhiri dengan memperoleh hasil berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistik.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Andini Alif Rachma Cahyani et al, tentang “Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Putra Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human Kota Malang” membahas tentang teknik dasar permainan bola basket merupakan hal yang harus dikuasai oleh pemain bola basket. Oleh karena itu program latihan teknik dasar yang baik akan mempengaruhi keterampilan teknik dasar pemain bola basket. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pemain bola basket putra kelompok usia 14 tahun klub Human Kota Malang (Cahyani et al., 2022). Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada objek penelitian dimana penelitian sebelumnya menggunakan sample penelitian bola basket putra sementara penelitian yang dilakukan menggunakan sample penelitian bola basket putra. Sedangkan persamaan dari kedua penelitian ini sama sama meneliti mengenai bola basket. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan olahraga bola basket pada anak perempuan usia 14 tahun.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik bola basket di Human Club (Hutama Manggala) Kota Malang. Manfaat dari penelitian ini dapat memperhatikan kondisi fisik anak-anak pada usia ini dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Studi kasus ini berfokus pada perkembangan kondisi fisik Putri kelompok usia 14 tahun pada cabang olahraga bola basket Utama Manggala. Studi ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan suatu fenomena tertentu. Populasi penelitian secara eksklusif terdiri dari pemain bola basket Utama Manggala, dengan total 15 atlet yang berpartisipasi. Sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Fitriyani, 2019). Variabel yang diamati melibatkan aspek-aspek seperti kecepatan, kekuatan, ketangkasan, daya tahan, dan fleksibilitas atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi ini melibatkan observasi langsung oleh peneliti terhadap latihan fisik yang dilakukan oleh atlet. Selain itu, peneliti juga menggunakan alat atau perangkat khusus untuk mengukur aspek-aspek tertentu, seperti stopwatch untuk mengukur kecepatan atau alat pengukur kekuatan. Selain itu, wawancara dengan pelatih atau atlet juga dapat digunakan sebagai sumber data tambahan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang perkembangan kondisi fisik.

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber atau menggunakan beberapa metode pengumpulan data untuk memvalidasi temuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif, seperti mean, median, dan deviasi standar, untuk memberikan gambaran umum tentang perkembangan kondisi fisik atlet. Selain itu, analisis komparatif antara atlet-atlet tertentu atau kelompok usia yang berbeda juga dapat dilakukan untuk mengetahui perbedaan signifikan dalam perkembangan kondisi fisik mereka.

Dengan menggunakan kombinasi teknik pengumpulan data, teknik keabsahan, dan analisis data yang tepat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang perkembangan kondisi fisik atlet bola basket putri pada kelompok usia 14 tahun di klub Human (Hutama Manggala) di Kota Malang.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyusun instrumen item tes dan pengukuran atlet putri Bola Basket yang berada di Utama Manggala kelompok umur 14 tahun. Sifat dari penelitian ini dimana setiap butir tes merupakan hasil dari diskusi yang telah diterapkan pada peneliti dan juga pelatih. Bentuk tes di dalam penelitian ini menggunakan beberapa tes kondisi fisik yang sudah ada. Rangkaian tes tersebut meliputi:

1. Sprint 20 M
2. Illinois Agility Tes
3. Push Up
4. Vertical Jump
5. Bleep Test
6. Tinggi Badan dan Berat Badan

Masing-masing item tes memiliki fungsi yang sangat khusus untuk mengetahui kebugaran para atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Pelaksanaan Tes

#### *Sprint 20 M*

- a. Tujuan
  - Tujuan untuk mengukur kecepatan lari dengan menempuh jarak 20 meter.
- b. Perlengkapan
  1. Stopwatch
  2. Cones/tepung
  3. Meteran Roll
- c. Pelaksanaan
  1. Atlet berdiri di garis start (cones/tepung).
  2. Dengan aba-aba “siap” atlet bersiap di garis start.
  3. Setelah aba-aba “yaak” tester berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 20meter sampai garis finish.
  4. Atlet gagal apabila menyeberang lintasan lainnya.

**Tabel 1. Norma Tes Lari 20meter Atlet Junior**

Tes Lari 20meter satuan detik untuk Atlet Junior					
Putra 16-18 tahun	Putra 13-15 tahun	kategori	Putri 13-15 tahun	Putri 16-18 tahun	
≤ 3.0”	<3.1”	Sangat Baik	≤ 3.5”	≤ 3.4”	
3.01”- 3.14”	3.11” 3.24”	Baik	3.51” 3.95”	3.41” 3.85”	–
3.15”- 3.30”	3.25” 3.40”	Cukup	3.96” 4.13”	3.86” 4.03”	–
≥ 3.31”	≥ 3.41”	Kurang	≥ 4.14”	≥ 4.04”	

#### *Illinois Agility Tes*

- a. Tujuan
  - Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan Atlet Bola Basket Utama Manggala.
- b. Perlengkapan
  1. Lintasan lari sepanjang 10m dan lebar 5m
  2. Peluit dan stopwatch
  3. Cone sebagai rintangan
  4. Kapur sebagai garis pembatas
  5. Blangko
  6. Alat tulis
- c. Pelaksanaan
  1. Atlet berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” lalu “yak”.
  2. Atlet lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 8.

**Tabel 2. Rating**

Rating	Males	Females
Excellent	<15.2	<17.0
Above Average	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Below average	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	>18.3	>23.0

### **Push Up**

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, perut dan dada.
- b. Perlengkapan
  1. Stopwatch
  2. Matras/lantai yang datar
  3. Hand tally counter
- c. Pelaksanaan
  1. Atlet/tester menelungkup, untuk laki-laki, kepala, punggung sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut (lutut yang menjadi tumpuannya).
  2. Kedua telapak tangan bertumpu pada lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan (tidak mengepal). Kedua telapak kaki berdekatan.
  3. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk perempuan, tungkai ditekuk/berlutut. Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat.
  4. Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian menurunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dada hampir menyentuh lantai.
  5. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai harus tetap lurus.
  6. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali. Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.
  7. Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya selama 1 menit.

**Tabel 3. Norma penilaian Push Up (Jumlah Ulangan)**

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	> 46	>35
Baik	36-46	25-25
Sedang	26-35	15-24
Kurang	16-25	5-14
Sangat kurang	< 16	<5

Sumber : Pusat Kesegaran jasmani, Depdikbud, 1996

**Tabel 4. Jumlah penilaian Push Up (Jumlah Ulangan)**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (b)
3	14-17	Sedang (s)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang sekali (KS)

### **Vertical Jump**

- a. Tujuan  
Bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) pada otot tungkai.
- b. Perlengkapan
  1. Meteran jahit
  2. Dinding yang datar
  3. Kapur/tepung/bedak untuk penanda
- c. Pelaksanaan
  1. Subyek berdiri tegak di dekat dinding, kedua kaki rapat, papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya.

2. Kemudian, tangan yang berada dekat dinding diangkat tegak lurus ke atas telapak tangan menempel pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
3. Kedua tangan harus berada di samping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayunkan ke belakang.
4. Kemudian subyek melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala.
5. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan tiga kali loncatan.

**Tabel 5. Rating**

Rating	Males (cm)	Females (cm)
Excellent	>70	>60
Very Good	61-70	51-60
Above average	51-60	41-50
Average	41-50	31-40
Below Average	31-40	21-30
Poor	21-30	11-20
Very poor	<21	<11

### **Bleep Test**

#### a. Tujuan

Beep test untuk menguji kebugaran multistage yang hemat biaya dan praktis. Beep test dilakukan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui prediksi penyerapan Volume Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Kusuma et al., 2023).

#### b. Perlengkapan

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

#### c. Pelaksanaan

1. Bleep test dilakukan dengan lari menempuh jarak 20meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat. Hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut (Santoso, 2016).
2. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba "siap ya", atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
3. Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
4. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
5. Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

### **Tinggi Badan**

#### a. Tujuan

Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai sampai ke ujung kepala (vertex). Tinggi badan ini merupakan tes mengukur tinggi badan, tinggi badan juga menjadi faktor terpenting di dalam berbagai cabang olahraga (Pahalawidi, 2019; Pasaribu, 2020). Seperti pemain bola basket dan voli.

- b. Perlengkapan
1. Stadiometer/stature meter atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,1 cm.
  2. Dinding tidak mengandung gelombang (rata).
  3. Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segitiga siku-siku. Permukaan lantai yang digunakan harus rata dan padat.
- c. Pelaksanaan
1. Teste berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur.
  2. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas disamping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
  3. Dengan berhati-hati teste menempatkan kepala di belakang telinga, agar tegak dan tubuh terentang secara penuh.
  4. Pandangan teste lurus ke depan sambil menarik nafas panjang dan berdiri tegak.
  5. Upayakan tumit teste tidak terangkat.
  6. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

**Hasil Tes Atlet Putri Cabang Olahraga Bola Basket Hutama Manggala**

**Tabel 6. hasil tes Berat Badan, Tinggi Badan, dan Indeks Massa Tubuh**

No	Nama	Jenis Kelamin	B/TB	MT
1.	Agnes Wibowo	P	43/158	17,2
2.	Maharani	P	45/158	18
3.	Bunga Sabrina	P	47/162	17,9
4.	Adwa Zahira	P	48/162	18,3
5.	Modeline	P	35/143	17,1
6.	Tania Karmila	P	43/154	18,1
7.	Khanza Kaliza	P	44/156	18,1
8.	Khanza Putri	P	45/158	18
9.	Stephani Renata	P	40/153	17,1
10.	Namira Cika	P	42/156	17,3
11.	Nabila Farida	P	46/162	17,5
12.	Kheisa Putri	P	45/158	18

**Tabel 7. hasil tes Push Up**

No	Nama	Jenis Kelamin	Push Up
1.	Agnes Wibowo	P	1
2.	Maharani	P	22
3.	Bunga Sabrina	P	6
4.	Adwa Zahira	P	17
5.	Modeline	P	27
6.	Tania Karmila	P	15
7.	Khanza Kaliza	P	18
8.	Khanza Putri	P	17
9.	Stephani Renata	P	23
10.	Namira Cika	P	24
11.	Nabila Farida	P	27
12.	Kheisa Putri	P	22

**Tabel 8. hasil tes Sprint 20 M dan Illinois Agility**

No	Nama	Jenis Kelamin	Sprint 20 M	Illinois Agility
1.	Agnes Wibowo	P	3,8	13,9
2.	Maharani	P	3,9	13,7
3.	Bunga Sabrina	P	4,1	14,3
4.	Adwa Zahira	P	4	14,6
5.	Modeline	P	4,3	14,9
6.	Tania Karmila	P	4,2	14,9
7.	Khanza Kaliza	P	4,8	15,5
8.	Khanza Putri	P	4,7	15,2
9.	Stephani Renata	P	3,9	14,1
10.	Namira Cika	P	4,8	15,4
11.	Nabila Farida	P	4,2	14,4
12.	Kheisa Putri	P	3,8	13,9

**Tabel 9. hasil tes Vertical Jump**

No	Nama	Jenis Kelamin	Tinggi Tegak	Tinggi Loncatan	Hasil
1.	Agnes Wibowo	P	208	248	40
2.	Maharani	P	203	254	51
3.	Bunga Sabrina	P	211	249	38
4.	Adwa Zahira	P	213	250	37
5.	Modeline	P	178	210	32
6.	Tania Karmila	P	204	246	42
7.	Khanza Kaliza	P	208	247	39
8.	Khanza Putri	P	206	248	42
9.	Stephani Renata	P	203	248	45
10.	Namira Cika	P	207	250	43
11.	Nabila Farida	P	212	252	40
12.	Kheisa Putri	P	204	248	44

**Tabel 10. hasil Bleep Test**

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Bleep Test (level)
1.	Agnes Wibowo	P	5,1
2.	Maharani	P	5,2
3.	Bunga Sabrina	P	5,5
4.	Adwa Zahira	P	4,3
5.	Modeline	P	4,1
6.	Tania Karmila	P	5,2
7.	Khanza Kaliza	P	4,8
8.	Khanza Putri	P	5,1
9.	Stephani Renata	P	4,8
10.	Namira Cika	P	5,1
11.	Nabila Farida	P	5,2
12.	Kheisa Putri	P	4,9

Berdasarkan hasil yang dilakukan terdapat beberapa atlet bola basket Hutama Manggala mendapat hasil kurang baik saat menjalani tes, di karenakan kurangnya latihan dan pemanasan saat melakukan tes (Alficandra et al., 2021). Namun, juga banyak atlet mendapatkan hasil yang memuaskan untuk tes fisik yang dilakukan. Jadi, kesimpulan yang di dapat oleh peneliti yaitu banyak atlet yang benar-benar berlatih sangat keras dan giat untuk mendapat nilai yang memuaskan.



Tes dan pengukuran ini sangat penting untuk mengukur kemampuan seorang atlet agar mengetahui cukup atau kurangnya dalam berlatih dan sebaiknya dilakukan 1 bulan sekali untuk mendapatkan data kemampuan seorang atlet itu meningkat atau tidak. Di dalam tes dan pengukuran yang dilakukan pada waktu itu mendapatkan kendala berupa alat yang kurang memadai dan memakai alat seadanya untuk melakukan tes dan pengukuran.

Pada tahap pelaksanaan tes sprint 20 meter, atlet diminta untuk berlari secepat mungkin menempuh jarak 20 meter. Perlengkapan yang digunakan meliputi stopwatch, cones/tepung, dan meteran roll. Tes ini memiliki kriteria norma yang dibagi berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin atlet junior, dengan rentang waktu tertentu untuk dianggap sebagai tingkat kinerja Sangat Baik, Baik, Cukup, atau Kurang.

Selanjutnya, dilakukan tes *Illinois Agility* untuk mengukur kelincahan atlet. Perlengkapan tes ini melibatkan lintasan lari sepanjang 10 meter dan lebar 5 meter, cones sebagai rintangan, peluit, dan stopwatch. Atlet diuji untuk berlari zig-zag melewati cones dengan secepat mungkin. Hasilnya dinilai berdasarkan rating yang dibagi menjadi kategori *Excellent*, *Above Average*, *Average*, *Below Average*, *Poor*, dan *Very Poor*.

Tes *push up* dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, perut, dan dada. Atlet diminta untuk melakukan push up selama 1 menit dengan posisi tubuh tertentu. Penilaian hasil push up dibagi berdasarkan kategori Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Selanjutnya, hasil vertikal jump diukur untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif pada otot tungkai. Atlet diminta melompat setinggi mungkin, dan hasilnya dinilai berdasarkan rating tertentu untuk kategori Males dan Females.

*Bleep Test* digunakan untuk menguji kebugaran multistage dengan lari bolak-balik sepanjang 20 meter. Hasilnya diukur dalam level, dan peningkatan level menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik. Terakhir, tinggi badan diukur menggunakan stadiometer atau pita pengukur. Atlet diminta untuk berdiri tegak tanpa alas kaki, dan tinggi badan diukur dari lantai hingga ujung kepala.

Hasil tes atlet putri bola basket Utama Manggala menunjukkan berbagai data, termasuk berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, jumlah push up, sprint 20 meter, *Illinois Agility*, *vertical jump*, dan hasil *bleep test*. Data tersebut dapat digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet, membantu dalam perencanaan program latihan, dan meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga mereka.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Andini Alif Rachma Cahyani et al, menemukan hasil penelitian bahwasanya berdasarkan dari hasil persentase hitung terdapat 9 atau 35 persen pemain memiliki tingkat keterampilan teknik dasar terkait *dribbling* yang baik. Hasil persentase hitung terdapat 13 atau 50 persen pemain memiliki tingkat keterampilan teknik dasar *passing* yang cukup. Hasil persentase hitung terdapat 10 atau 38 persen pemain memiliki tingkat keterampilan teknik dasar *shooting* yang kurang. Berdasarkan hasil penelitian data yang telah dihitung menggunakan teknik statistika deskriptif kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar pemain bola basket kelompok usia 14 tahun klub Human Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian data yang telah dihitung menggunakan teknik statistika deskriptif kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar pemain bola basket putra kelompok usia 14 tahun klub Human Kota Malang termasuk dalam kategori cukup baik (Cahyani et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian tes fisik pada atlet putri cabang olahraga bola basket Utama Manggala, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet menunjukkan kemampuan fisik yang memuaskan. Hasil tes sprint 20 meter dan Illinois Agility menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik sesuai dengan norma tes untuk atlet junior. Meskipun terdapat variasi dalam tes push up, vertical jump, dan bleep test, secara umum, atlet menunjukkan kekuatan otot, daya ledak, dan kebugaran yang cukup baik.

Tes push up mengungkapkan variasi dalam kekuatan otot lengan, perut, dan dada atlet. Vertical jump menunjukkan variasi daya ledak otot tungkai, tetapi sebagian besar atlet masih berada dalam kategori yang baik. Tes bleep test menunjukkan tingkat kebugaran yang beragam, meskipun mayoritas atlet mampu mencapai tingkat yang cukup tinggi.

Data tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh atlet menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kondisi fisik yang sesuai untuk cabang olahraga bola basket. Kesimpulannya, walaupun ada variasi dalam hasil tes, sebagian besar atlet memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk berkompetisi. Disarankan untuk terus melakukan evaluasi rutin dan merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, daya ledak, dan kebugaran atlet.

## BIBLIOGRAPHY

- Agustini, F. (2019). *Strategi manajemen sumber daya manusia*. UISU Press.
- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Cahyani, A. A. R., Heynoek, F. P., Yudasmara, D. S., & Januarto, O. B. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Putra Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(12), 1157–1173.
- Fitriyani, N. (2019). Pengembangan media pembelajaran audio-visual powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104–114.
- Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.
- Houlihan, B., & Zheng, J. (2016). The Olympics and elite sport policy: Where will it all end? In *Delivering Olympic and Elite Sport in a Cross Cultural Context* (pp. 1–18). Routledge.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Kusuma, B. Y., Wulan, D. R., Toumahuw, D. B., Zahra, F. A., & Widiawati, P. (2023). Development Of Basketball Physical Condition To Age Group 14 Years Old From Club Human (Hutama Manggala) In Malang City. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(4), 981–993.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Manandhar, B., Paudel, K. R., Panth, N., Hansbro, P., Oliver, B. G., & Dua, K. (2022). Applications of extracellular vesicles as a drug-delivery system for chronic respiratory diseases. In *Nanomedicine* (Vol. 17, Issue 12, pp. 817–820). Future Medicine.
- Miller, A. N., Collins, C., Neuberger, L., Todd, A., Sellnow, T. L., Boutemen, L., Jun, H., Jin, Y., Jong, W., & Brataas, K. (2021). *Journal Of International Crisis And Risk Communication Research*.
- Pahalawidi, C. (2019). *Menemukan Bakat Atletik Langkah Awal Menuju Pengembangan Seorang Atlet Kelas Dunia*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Septanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).