
Kondisi Fisik Atlet Putra Cabang Olahraga Basket *Surabaya Cambridge School*

Wika Sufyan Hidayat^{1✉}, Soni Sulistyarto¹, Lutfhi Abdil Khuddus², Hijrin Fithroni¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

²Program Studi Manajemen Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: wikasufyan.20088@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet Putra; Basket; Kondisi Fisik; Uji Fisik; Surabaya Cambridge School

Keywords:

Basketball; Male Athletes; Physical Condition; Physical Test; Surabaya Cambridge School

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi fisik atlet putra cabang olahraga basket di *Surabaya Cambridge School* untuk mengevaluasi tingkat kebugaran fisik mereka berdasarkan berbagai parameter uji fisik. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek sebanyak 13 atlet putra. Pengumpulan data dilakukan melalui pengujian fisik yang mencakup *vertical jump*, *20M sprint*, *push up*, *pull up*, *crunch*, *plank*, *lane test*, *medicine ball throw*, dan *Vo2Max*. Hasil penelitian menunjukkan *vertical jump* kategori Sedang (46,2%), *sprint 20M* kategori Kurang (76,9%), *push up* kategori Baik (69,2%). *Pull-up* dibawah sangat kurang (69,2%). Tes *crunch* terbagi sama antara kategori Baik (46,2%) dan Sangat Baik (46,2%), *plank* kategori Baik (69,2%). *Lane test* kategori Sedang (53,8%), *medicine ball throw* kategori Cukup (53,8%). Tes *Vo2Max* kategori Sedang (61,5%). Hasil tersebut disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putra basket *Surabaya Cambridge School* secara umum berada pada level cukup. Namun, beberapa aspek seperti *pull up* dan *medicine ball throw* perlu mendapatkan perhatian lebih untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet secara keseluruhan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menyediakan tolak ukur perkembangan kebugaran fisik atlet dan rekomendasi perbaikan program latihan yang lebih terfokus pada aspek-aspek fisik yang masih kurang maksimal.

Abstract

This study aims to analyze the physical condition of male basketball athletes at Surabaya Cambridge School to evaluate their level of physical fitness based on various physical test parameters. The research used quantitative descriptive methods with 13 male athletes as subjects. Data collection was carried out through physical testing which included vertical jump, 20M sprint, push up, pull up, crunch, plank, lane test, medicine ball throw, and Vo2Max. The research results showed that the vertical jump was in the Medium category (46.2%), the 20M sprint was in the Poor category (76.9%), the push up were in the Good category (69.2%). Pull-ups below are very poor (69.2%). The crunch test was equally divided between the Good (46.2%) and Very Good (46.2%) categories, the plank was in the Good category (69.2%). Lane test in the Medium category (53.8%), medicine ball throw in the Fair category (53.8%). Vo2Max test in the Medium category (61.5%). These results concluded that the physical condition of Surabaya Cambridge School male basketball athletes was generally at a sufficient level. However, several aspects such as pull ups and medicine ball throws need more attention to improve the athlete's overall physical abilities. This research contributes to providing benchmarks for the development of athletes'

physical fitness and recommendations for improving training programs that are more focused on physical aspects that are still less than optimal.

© 2024 Author

✉ Alamat korespondensi:
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk aktivitas menyenangkan bagi anak serta segudang manfaat. (Karina Nur Safitri et al., 2024) menyebutkan bahwa olahraga memperbaiki kesehatan mental, kesehatan metabolik, kekuatan otot, daya tahan tubuh, mengurangi stres, dan meningkatkan daya tahan tubuh atau kebugaran tubuh. Tubuh sehat dan bugar membuat individu melaksanakan aktivitas keseharian makin lebih baik dan memiliki pola hidup sehat. (Insanistyo et al., 2023) menurut penelitiannya, atlet yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat bermain, berlatih, atau bermain dalam pertandingan karena memiliki kekuatan otot perut, kekuatan tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya tahan.

Salah satu dari banyak cabang olahraga yang ada di Indonesia adalah bola basket. (FIBA & Official, 2020) Bola Basket sebagai permainan dua tim dan berjumlah lima orang per tim. Tim yang berhasil mencetak atau memasukkan bola secara sah di keranjang lawan dikatakan sebagai pemenang. Lamanya permainan yakni 10 menit dengan empat kuartir di lapangan ukuran 28 (m) x 15 (m). Dalam bola basket, setiap pemain memiliki tiga peran penting dalam tim: pemain depan yang melempar bola ke keranjang lawan untuk mencetak poin, pemain pertahanan yang bertanggung jawab untuk mencegah lawan mencetak poin, dan *playmaker* yang mengatur pergerakan bola dan strategi tim. Tujuan setiap tim dalam permainan ini adalah mencetak poin dengan melempar bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak poin.

Cabang olahraga bola basket disebut cabang olahraga berprestasi mengalami perkembangan yang pesat. Hal tersebut dikarenakan kemudahan penyelenggaraan pertandingan. Salah satunya dilaksanakan pada event tingkat *Developmental Basket League* (DBL) pelajar. Olahraga tersebut menjadi permainan favorit *formal* dan *non formal*. Permainan tersebut bagian *anaerobik* berbasis *aerobik*.

Tujuannya agar memperoleh kesenangan, kebugaran jasmani, serta pencapaian prestasi optimal. Capaian prestasi atlet ditentukan beberapa faktor.

Surabaya Cambridge School (SCS) adalah sekolah swasta untuk putra dan putri dari PAUD hingga Kelas 12. Dikelola oleh Pelita Kasih Sejati. Salah satu produk kurikulum yang digunakan oleh SCS adalah kurikulum salah satu institusi pendidikan internasional terbaik di dunia, yaitu *Cambridge*. Kurikulum *Cambridge* sebagai dasar pengalaman kegiatan belajar mengajar siswa. Program tersebut mendorong siswa dalam menghadapi tantangan baik dalam maupun luar negeri. Tujuan SCS sebagai perkembangan siswa bertransisi warga global serta dapat mengekspresikan diri atau membawa diri terhadap lingkungan lingkungan multibahasa dan multikultural. Selain itu, sebagai persiapan siswa dalam menghadapi kehidupan melalui perkembangan keingintahuan serta semangat belajar. Selain itu, program kurikulum *Cambridge* juga membantu siswa menjadi percaya diri, bertanggung jawab, reflektif, inovatif, siap memenuhi tuntutan dunia masa depan, dan mampu membentuk dunia yang lebih baik di masa depan. Pengajaran dilakukan dalam bahasa Inggris, Mandarin dan Bahasa Indonesia. Staf pengajar terdiri dari penutur asli bahasa Mandarin, *ekspatriat*, dan guru lokal atau Indonesia. Rata-rata lama tinggal sebagian besar siswa di SCS adalah 14 tahun.

Di samping sekolah yang memiliki standar kurikulum *Cambridge*, SCS juga memiliki sebuah klub basket yang diperuntukkan bagi peserta didiknya. *Surabaya Cambridge School* (SCS) memberikan beasiswa kepada peserta didiknya yang memiliki kemampuan bermain basket dengan dukungan berupa fasilitas yang baik untuk klub basket, yakni lapangan yang mempunyai sesuai standar nasional, bekerja sama dengan swasta untuk menunjang performa atlet basket yang ada di sekolah ini, dan pelatih dengan lisensi B dan C

yang merupakan standarisasi lisensi pelatih basket nasional. Disamping kondisi tersebut, klub Bola Basket *Surabaya Cambridge School* (SCS) belum mampu mencetak prestasi yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan dari kurangnya penanaman iklim kompetitif dan juga performa dari tim basket (SCS) yang kurang dari standar yang diharapkan.

PT. *Sharefit* adalah salah satu perusahaan yang memberikan layanan pelatihan Bola Basket. Kemenangan pertandingan bola basket salah satu kunci utamanya yakni kecepatan berlari. Kondisi fisik yang kuat dapat mengurangi cedera pada atlet selain itu berperan penting dalam kemenangan pertandingan (Febriana & Subagio, 2022). Presentase kemenangan akan turun apabila salah satu faktor tidak terpenuhi. Komponen permainan bola basket merupakan perpaduan dari komponen fisik dan teknik. (FIBA & Official, 2020) karakteristik fisik seperti koordinasi, kecepatan, kelenturan, keakuratan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, stamina, dan kebugaran jasmani yang baik. Kemampuan teknik termasuk menggiring bola (*dribble*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), dan meraih. Kombinasi bagian-bagian fisik ini menghasilkan daya ledak yang menghasilkan lompatan yang sangat tinggi yang tahan terhadap sistem aerobik.

Melalui pengamatan yang dilakukan dan realita kondisi di *Surabaya Cambridge School*, peneliti memutuskan melaksanakan penelitian berjudul “**Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Cambridge School Surabaya**”. Dari penjelasan di atas teridentifikasi rumusan masalah yakni apa pengaruh kondisi fisik atlet putra cabang olahraga bola basket *Surabaya Cambridge School* terhadap tingkat prestasi yang dihasilkan pada kompetisi Bola Basket.

METODE

Studi ini menggunakan metode penelitian deskriptif. (Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, 2020) mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan informasi yang akurat tentang karakteristik populasi yang

diteliti. 13 atlet putra bola basket dari *Cambridge School of Surabaya* (SCS) di PT. *Sherfit* adalah subjek penelitian ini.

Metode dan Desain

Data penelitian ini dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* 2013 dengan bantuan pendekatan deskriptif kuantitatif. Data ini diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket *Surabaya Cambridge School*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 13 atlet bola basket *Surabaya Cambridge School*.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Instrumen Tes Kondisi Fisik

No	Tes	Tujuan
1	<i>Vertical Jump Test</i>	Mengukur kekuatan otot tungkai, panggul, dan koordinasi antar kaki.
2	<i>20M Sprint</i>	Mengukur kecepatan dan ketahanan.
3	<i>Push Up</i>	Mengukur kekuatan otot trisep dan bicep.
4	<i>Pull Up</i>	Mengukur kekuatan otot lengan, punggung, dan bahu.
5	<i>Crunch</i>	Mengukur kekuatan otot perut.
6	<i>Plank</i>	Mengukur kekuatan otot inti.
7	<i>Lane Test</i>	Mengukur kelincahan.
8	<i>Medicine Ball Throw</i>	Mengukur kekuatan dan daya tahan tubuh.
9	<i>VO2MAX</i>	Mengukur kemampuan jantung dan paru-paru untuk memasok oksigen ke tubuh

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest*. *Pretest* yaitu tes yang dilakukan sebelum melakukan

tes pada sampel penelitian dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana performa atlet. *Posttest* dilakukan untuk dapat mengetahui performa atlet setelah dilakukan tes dan di evaluasi untuk lebih meningkatkan performa atlet.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data persentase dari data yang telah diolah menggunakan Microsoft Excel 2013.

HASIL

Setelah dilakukan analisa dan pengumpulan data, maka didapati hasil mengenai kondisi fisik atlet putra cabang olahraga basket *Surabaya Cambridge School*. Berikut merupakan hasil yang didapati setelah penelitian:

Vertical Jump Test

Test melompat ke atas (*vertical*) dilakukan dengan melompat tegak (Muzakki, 2020). Berikut hasil analisis *vertical jump test* pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 2. Vertical Jump Test

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Vertical Jump			
0 – 39	Sangat Kurang	1	7.7
40 – 49	Kurang	5	38.5
50 – 59	Sedang	6	46.2
60 – 72	Baik	1	7.7
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan jika kemampuan *vertical jump* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 7.7 % (1 atlet), Kurang yaitu 38.5 % (5 atlet), Sedang yaitu 46.2 % (6 atlet), dan Baik yaitu 7.7 % (1 atlet).

Tes 20M Sprint

20M Sprint merupakan tes untuk mengukur kecepatan (*anaerobic capacity*).

Berikut hasil analisis 20M sprint pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 3. 20M Sprint

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
20M Sprint			
4 – 3.44	Kurang	10	76.9
3.43–2.72	Baik	3	23.1
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan sprint 20M atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Kurang yaitu 76.9% (10 atlet) dan Baik yaitu 23.1% (3 atlet).

Push Up

Untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, *push up* adalah latihan yang sangat penting bagi pemain bola basket karena sangat penting untuk permainan bola basket, terutama untuk menembak, mengoper, dan mempertahankan kontrol bola. Berikut hasil analisis *push up* pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 4. Push Up

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Push Up			
1 – 5	Sangat Kurang	0	0
5 – 10	Kurang	0	0
11 – 20	Sedang	2	15.4
21 – 35	Baik	9	69.2
36 – 100	Sangat Baik	2	15.4
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan *push up* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 0% (0), Kurang yaitu 0% (0), Sedang yaitu 15.4 % (2 atlet), Baik yaitu 69.2 % (9 atlet), dan Sangat Baik yaitu 15.4% (2 atlet).

Pull Up

Pull up merupakan latihan untuk membentuk otot lengan dan bahu. Menurut *HoopsKing*, latihan *pull up* merupakan salah satu latihan angkat beban yang bermanfaat untuk bola basket. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan dan tenaga pada tubuh bagian atas dan kaki pemain bola basket. Berikut hasil analisis *pull up* pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 5. Pull Up

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Pull Up			
0	Dibawah	9	69.2
	Sangat Kurang		
1 – 3	Sangat Kurang	1	7.7
4 – 6	Kurang	2	15.4
7 – 12	Sedang	1	7.7
13 – 16	Baik	0	0
17 – 30	Sangat Baik	0	0
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan *pull up* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Dibawah Sangat Kurang yaitu 69.2% (9 atlet), Sangat Kurang yaitu 7.7% (1 atlet), Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Sedang yaitu 7.7 % (1 atlet), Baik yaitu 0% (0), dan Sangat Baik yaitu 0% (0).

Crunch

Crunch adalah salah satu gerakan latihan yang dapat dilakukan untuk melatih otot perut bagian bawah. Berikut hasil analisis *crunch* pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 6. Crunch

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Crunch			
0 – 9	Sangat Kurang	0	0

10 – 20	Kurang	0	0
21 – 29	Sedang	1	7.7
30 – 40	Baik	6	46.2
41 – 100	Sangat Baik	6	46.2
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan *crunch* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 0% (0), Kurang yaitu 0% (0), Sedang yaitu 7.7% (1 atlet), Baik yaitu 46.2 % (6 atlet), dan Sangat Baik yaitu 46.2% (6 atlet).

Plank

Plank merupakan latihan yang melibatkan menahan berat badan dengan posisi batang tubuh tetap lurus selama beberapa waktu. Gerakan ini juga melibatkan otot-otot lain, seperti lengan, paha, dan bokong. Plank adalah salah satu latihan yang baik untuk pemain basket karena dapat meningkatkan kekuatan inti tubuh. Kekuatan inti tubuh yang baik dapat membantu menjaga keseimbangan, stabilitas, dan mencegah cedera. Berikut hasil analisis plank pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 7. Plank

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Plank			
0 – 77	Kurang	2	15.4
77 – 106	Sedang	2	15.4
107 – 128.5	Baik	9	69.2
128.5 – 300	Sangat Baik	0	0
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan *plank* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Sedang yaitu 15.4% (2 atlet), Baik yaitu 69.2% (9 atlet), dan Sangat Baik yaitu 0% (0).

Lane Test

Lane test bertujuan untuk melatih kelincihan dan sikap responsif pemain, sehingga dapat berpindah tempat dengan cepat saat menerima dan mengoper bola. Berikut hasil analisis lane test pada atlet putra cabang olahraga bola basket:

Tabel 8. Lane Test

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Crunch			
0 - 12.52	Kurang	3	23.1
12.53 - 13.69	Sedang	7	53.8
13.70 - 14.86	Baik	4	23.1
14.87 - 30.00	Sangat Baik	0	0
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil *lane test* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Kurang yaitu 23.1% (3 atlet), Sedang yaitu 53.8% (7 atlet), Baik yaitu 23.1% (4 atlet), dan Sangat Baik yaitu 0% (0).

Medicine Ball Throw

Alat untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah *Ball Throw Medicine*. Berikut hasil analisis *medicine ball throw* pada atlet cabang olahraga bola basket:

Tabel 9. Medicine Ball Throw

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Medicine Ball Throw			
2.68 - 3.67	Kurang	6	46.2
3.67 - 4.52	Cukup	7	53.8
4.53 - 5.32	Baik	0	0
5.33 - 6.22	Sangat Baik	0	0
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil tes *medicine ball throw* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Kurang yaitu 46.2% (6 atlet), Cukup yaitu 53.8% (7 atlet), Baik yaitu 0% (0 orang), dan Sangat Baik yaitu 0% (0 orang).

VO2MAX

Vo2Max adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk memberikan banyak oksigen kepada tubuh dalam jumlah besar dalam jangka waktu yang lama (Putri, 2023). Berikut hasil analisis *Vo2Max* pada atlet cabang olahraga bola basket:

Tabel 10. Vo2Max

Norma Test	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Push Up			
X < 44.25	Sangat Kurang	2	15.4
44.26 - 52.90	Kurang	3	23.1
52.91 - 65.88	Sedang	8	61.5
65.89 - 74.53	Baik	0	0
74.54 < X	Sangat Baik	0	0
Total		13	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil tes *Vo2Max* atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Kurang yaitu 23.1% (3 atlet), Sedang yaitu 61.5% (8 atlet), Baik yaitu 0% (0), dan Sangat Baik yaitu 0% (0).

PEMBAHASAN

Vertical Jump

Vertical jump atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 7.7 % (1 atlet), Kurang yaitu 38.5 % (5 atlet), Sedang yaitu 46.2 % (6 atlet), dan Baik yaitu 7.7 % (1 atlet). Hal ini menunjukkan bahwa atlet perlu meningkatkan latihannya karena penting dalam bola basket untuk lompat

ke atas sejauh mungkin dari posisinya berdiri. (Muzakki, 2020) menyatakan bahwa untuk mengetahui sejauh mana lompatan atlet basket dapat dilakukan dengan *vertical jump test*. Test melompat ke atas (*vertical*) dilakukan dengan melompat tegak. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai ke arah atas.

Sprint 20M

Sprint 20M atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Kurang yaitu 76.9% (10 atlet) dan Baik yaitu 23.1% (3 atlet). Hal ini menunjukkan bahwa atlet perlu meningkatkan latihan sprint 20M dikarenakan menurut (Ananta, 2023) kecepatan adalah komponen penting dari seluruh cabang olahraga dalam permainan atau perlombaan, sehingga sangat penting untuk berlatih kecepatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seorang atlet bola basket membutuhkan kecepatan untuk mendukung teknik *dribbling* mereka dan melakukan gerakan cepat yang efektif untuk menyerang dan bertahan selama pertandingan.

Push Up

Push up atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Sangat Kurang yaitu 0% (0), Kurang yaitu 0% (0), Sedang yaitu 15.4 % (2 atlet), Baik yaitu 69.2 % (9 atlet), dan Sangat Baik yaitu 15.4% (2 atlet). Hal ini menunjukkan bahwa *push up* sangat penting dalam pertandingan bola basket. (Yopi Meirizal, Ruslan Rusmana, 2018) yang menyatakan *push up* sangat penting dalam bola basket karena berpengaruh pada *chest pass* bola basket. Berdasarkan hasil analisis atlet putra Surabaya Cambridge School sudah berada pada level baik namun perlu ditingkatkan dan selalu dipertahankan latihannya agar *chest pass* dapat maksimal.

Pull Up

Pull up atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Dibawah Sangat Kurang yaitu 69.2% (9 atlet), Sangat Kurang yaitu 7.7% (1 atlet), Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Sedang yaitu 7.7 % (1 atlet), Baik yaitu

0% (0), dan Sangat Baik yaitu 0% (0). Hal ini menunjukkan bahwa atlet latihan atlet perlu di perbaiki karena memiliki peran penting dalam melakukan *chest pass* bola basket. (Yopi Meirizal, Ruslan Rusmana, 2018) menyatakan bahwa latihan *pull up* dapat mempengaruhi hasil *chest pass*. Atlet putra Surabaya Cambridge School perlu meningkatkan latihan *pull up* untuk mendapatkan hasil *chest pass* yang terbaik.

Crunch

Crunch atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Sangat Kurang yaitu 0% (0), Kurang yaitu 0% (0), Sedang yaitu 7.7% (1 atlet), Baik yaitu 46.2 % (6 atlet), dan Sangat Baik yaitu 46.2% (6 atlet). (Saharun Iso, 2016) menyatakan bahwa *crunch* merupakan gerakan latihan dilakukan untuk melatih otot perut bagian bawah, dimana dalam pertandingan bola basket otot perut berperan penting dalam mencapai poin yang maksimal dan tidak mengalami cedera. Berdasarkan hasil analisis atlet putra Surabaya Cambridge School telah melaksanakan latihan *crunch* dengan baik.

Plank

Plank atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Sedang yaitu 15.4% (2 atlet), Baik yaitu 69.2% (9 atlet), dan Sangat Baik yaitu 0% (0). (Etin, 2023) menyatakan bahwa latihan *plank* sangat penting terhadap hasil *shooting free throw* pada bola basket. Sehingga, atlet putra Surabaya Cambridge School perlu meningkatkan latihan *plank* untuk hasil *shooting free throw* yang maksimal. (Syahrudin et al., 2023) menyatakan bahwa *plank* berperan penting dalam pertandingan bola basket untuk mencapai *chest pass* yang maksimal tanpa cedera. Berdasarkan hasil analisis atlet Surabaya Cambridge School masih kurang dalam melaksanakan latihan *plank*.

Lane Test

Lane test atlet putra Surabaya Cambridge School berada pada level Kurang yaitu 23.1% (3 atlet), Sedang yaitu 53.8% (7 atlet), Baik yaitu 23.1% (4 atlet), dan Sangat Baik yaitu 0% (0). (Irawan, 2024) menyatakan bahwa *lane test*

bertujuan untuk melatih kelincahan dan sikap responsif pemain, sehingga dapat berpindah tempat dengan cepat saat menerima dan mengoper bola, serta tidak mengalami cedera pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil analisis atlet *Surabaya Cambridge School* perlu meningkatkan latihan *lane test* untuk mengurangi cedera dan lebih maksimal dalam pertandingan.

Medicine Ball Throw

Medicine ball throw atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Kurang yaitu 46.2% (6 atlet), Cukup yaitu 53.8% (7 atlet), Baik yaitu 0% (0 orang), dan Sangat Baik yaitu 0% (0 orang). (Kaswan et al., 2021) mengatakan bahwa karena tangan dominan digunakan dalam permainan bola basket untuk melakukan *shooting*, kekuatan otot lengan harus dilatih oleh pemain. Hal ini menunjukkan bahwa, atlet perlu meningkatkan latihan karena kekuatan merupakan termasuk komponen utama yang penting dalam diri atlet terutama dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil analisis atlet *Surabaya Cambridge School* perlu meningkatkan latihan *medicine ball throw* untuk mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal.

Vo2Max

Vo2Max atlet putra *Surabaya Cambridge School* berada pada level Sangat Kurang yaitu 15.4% (2 atlet), Kurang yaitu 23.1% (3 atlet), Sedang yaitu 61.5% (8 atlet), Baik yaitu 0% (0), dan Sangat Baik yaitu 0% (0). Hal ini menunjukkan bahwa atlet perlu meningkatkan latihannya karena kemampuan jantung dan paru-paru sangat penting bagi atlet basket. (Putri, 2023) *Vo2Max* adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk memberikan banyak oksigen kepada tubuh dalam jumlah besar dalam jangka waktu yang lama, yang sangat penting untuk ketahanan aerobik dan kebugaran kardiovaskular. Karena itu, sangat penting bagi atlet bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari keseluruhan aspek latihan kondisi fisik atlet basket putra

surabaya cambridge school ada beberapa aspek latihan yang kurang sehingga perlu ditingkatkan dalam latihannya.

REFERENSI

- Ananta, R. F. (2023). Analisis Penerapan Program Latihan Kondisi Fisik Bola Basket Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 61–69.
- Etin, R. (2023). Pagaruh Latihan Push Up Dan Plank Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Ukm Basketball San Agustin Dragons Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 4(2), 73–82. <https://doi.org/10.38114/josepha.v4i2.380>
- 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.
- FIBA, & Official. (2020). Official Basketball Rules 2020. FIBA Central Board Mies, Switzerland. *FIBA Central Board*, 6–96.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiatyaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Insanisty, B., Eko Nopiyanto, Y., Yonata, M., Ibrahim, I., Sari Kardi, I., & Rasyono, R. (2023). Analisis kebugaran jasmani atlet basket putra federasi olahraga keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 805–817. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8236>
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat

Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
<https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>

- Kaswan, N. S. B., Rumondor, D., & Lomboan, E. B. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 296–305.
- Muzakki, A. (2020). Pengaruh Latihan Calf Raise Dan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Bola Volly Umm Proyeksi Pomnas. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 65.
<https://doi.org/10.17977/um040v4i2p65-71>
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 13–22.
- Saharun Iso, A. T. (2016). PRINSIP UMUM PENATALAKSANAAN CEDERA OLAHRAGA HEAT STROKE Saharun. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 41–60.
- Syahrudin, S., Badaru, B., Saleh, M. S., Saleh, M. S., & Jufri, M. C. (2023). Keefektifan bentuk latihan dan koordinasi terhadap keterampilan chest pass. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 155.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.16192>
- Up, L. P., & Pass, K. C. (2018). *Perbandingan Latihan Pull Up Dan Latihan*. 10(1), 26–33.