

Survei Kondisi Fisik Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

Amar Juhenda¹, Oki Candra²

^{1,2} Universitas Islam Riau

Email: amarjuhenda@student.uir.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1490>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 12 Juny 2025

Revised: 22 Juny 2025

Accepted: 28 Juny 2025

Kata kunci

Kondisi Fisik; Siswa;
Ekstrakurikuler; Bola Basket

Keywords

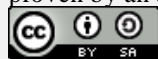
Physical Condition;
Students; Extracurricular;
Basketball



ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah Untuk dapat mengetahui kondisi fisik para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru. Penelitian ini diangkat sebab ada beberapa masalah yang ditemui ketika wawancara diantaranya; tingkat kondisi fisik siswa pada kegiatan ekstrakurikuler yang belum diketahui dengan valid, belum mendapatkan gambaran yang jelas tentang tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru, siswa belum pernah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 18 Pekanbaru, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling*, jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes *sit up*, lari 60 meter, *boomerang run*, *vertical jump*, *bleep test*. Dari hasil tes yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 18 Pekanbaru maka diperoleh hasil pada kategori “Sangat Kurang” dan dibuktikan dengan nilai rata-rata 1,5 atau berada pada interval 1,0 – 1,7.

The purpose of this study is to determine the physical condition of students who participate in extracurricular basketball activities at SMA Negeri 18 Pekanbaru City. This study was conducted because there were several problems encountered during the interview, including; the level of physical condition of students in extracurricular activities that are not yet known with validity, not getting a clear picture of the level of physical condition of students who participate in extracurricular basketball activities at SMA Negeri 18 Pekanbaru City, students have never participated in extracurricular basketball activities at SMA Negeri 18 Pekanbaru City. The type of research used in this study is by using survey research. The population in this study were all students of extracurricular basketball at SMA Negeri 18 Pekanbaru, while the sampling technique in this study used cluster sampling, so the sample in this study amounted to 14 people. The tests used in this study were sit-up tests, 60-meter runs, boomerang runs, vertical jumps, bleep tests. From the results of the test conducted on extracurricular basketball students at State Senior High School 18 Pekanbaru, the results obtained were in the "Very Poor" category and were proven by an average value of 1.5 or in the interval 1.0 - 1.7.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Amar Juhenda, et al (2025) Survei Kondisi Fisik Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru, 3(4). 5764-5774 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1490>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting untuk kesehatan tubuh. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya (Safitri et al., 2024). Olahraga juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang apabila dilakukan mempunyai banyak manfaat sekaligus sisi positif untuk kehidupan masyarakat, hal tersebut dapat diketahui melalui banyaknya masyarakat yang gemar atau sering melakukan aktivitas olahraga dengan berbagai macam jenis dan tujuannya (Ahmad et al., 2023). Olahraga tidak hanya diartikan untuk mengembangkan potensi jasmani, lebih dari itu yakni rohani dan social (Cahyadi, 2015).

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini biasanya di mainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil (Mahyuddin & Sudirman, 2021). Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka (Fatahillah, 2018).

Menurut Hasyim (2020), permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola kekeranjang (basket) lawan. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam arena permainan. Dari dua pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa bola basket adalah olahraga berkelompok yang dimainkan oleh 5 orang dengan tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kekeranjang lawan dan menghalangi lawan untuk mencetak skor dan juga olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan teknik yang benar (Candra & Wahyudi, 2020). Dengan menguasai teknik yang benar dan ditopang dengan kondisi fisik yang memumpuni, suatu tim dapat dengan mudah memenangkan pertandingan yang mereka lakoni.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum. Pada saat ini, olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional, dan internasional (Candra et al., 2019).

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai kemampuan, teknik dan taktik untuk mencapai tujuan permainan. Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (*continue*) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus (Candra, 2020).

Menurut Fatahillah (2018) Dalam pencapaian prestasi olahraga bola basket di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu, dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam menunjang prestasi atlet. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelenturan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Sedangkan kemampuan fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu (Pratiwi & Rahmadani, 2023).

Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun

dengan kesehatan secara umum (Ridwan, 2020). Maka dari itu kondisi fisik harus terus dijaga dan juga tetap dilatih agar fungsi dari kondisi fisik tersebut tidak hilang.

Dalam lembaga pendidikan sekolah terdapat kegiatan ekstrakurikuler, yaitu suatu kegiatan yang bersifat non-pelajaran formal dan dilakukan peserta didik di luar jam belajar (Ahmad et al., 2023). Penerapan olahraga dengan berbagai jenis dan bidangnya didalam lingkup sekolah dapat dilihat dalam ekstrakurikuler. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014. Pasal 1 tentang Ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler di bawah arahan dan pengawasan satuan pendidikan (Pratama & Yuliandra, 2022).

Menurut Candra & Wahyudi (2020) ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan yang dibuat oleh sekolah diluar jam pelajaran yaitu untuk mendukung bagaimana ekstrakurikuler di sekolah tersebut bisa menambah aktifitas fisik siswa. Kemudian Hermawan & Nugroho (2023) menambahkan bahwa tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan kemampuan siswa. Selain itu, untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, pembinaan bakat dan minat serta kegemaran siswa dalam olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh dari pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Kota Pekanbaru, diperoleh tingkat kondisi fisik siswa pada kegiatan ekstrakurikuler yang belum diketahui dengan valid. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa belum ada yang meneliti peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru. Dari sekian banyak faktor yang ada, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kondisi fisik siswa pada kegiatan ekstrakurikuler nantinya dapat mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru. Jadi, peneliti akan memfokuskan penelitian pada kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru. Sehingga, berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan judul penelitian yang berjudul "Survey Kondisi Fisik Siswa pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 18 Kota Pekanbaru".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei. Menurut Alderson, J. Charles & Wall (2019) penelitian survei adalah suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner, tes dan wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu tindakan..

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 18 Pekanbaru. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi (Suriani et al., 2023). Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Teknik penarikan sampel disebut dengan *cluster sampling* adalah metode dimana diasumsikan bahwa populasi memiliki kelompok-kelompok yang satu sama lain memiliki karakteristik yang hampir sama, dengan demikian maka Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 18 Pekanbaru.

Instrumen penelitian yang digunakan pada pemain futsal ialah tes *sit up*, lari 60 meter, *boomerang run*, *vertical jump*, dan *bleep test*. Untuk dapat lebih memahami bentuk tes yang akan digunakan. Maka berikut tes di atas sudah di lakukan pada penelitian sebelumnya. Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (5) Sangat Baik, (4) Baik, (3) Cukup, (2) Kurang, (1) Sangat Kurang. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang akan di deskripsikan pada penelitian ini adalah data tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 18 Pekanbaru. Adapun tes kondisi fisik yang digunakan adalah tes *sit up*, lari 60 meter, *boomerang run*, *vertical jump*, dan *bleep test*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.

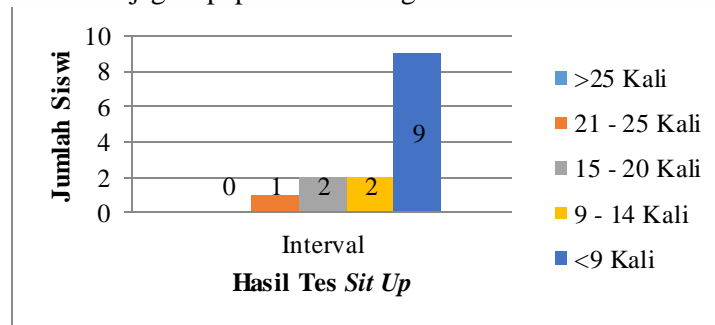
1. Hasil Data Tes Sit Up Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

Frekuensi siswi dengan jumlah *sit up* pada skor lebih dari 25 kali adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan jumlah *sit up* pada rentang skor 21 kali – 25 kali adalah terdapat 1 siswi dengan persentase 7,14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan jumlah *sit up* pada rentang skor 15 kali – 20 kali adalah terdapat 2 siswi dengan persentase 14,28% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan jumlah *sit up* pada rentang skor 9 kali – 14 kali adalah terdapat 2 siswi dengan persentase 14,28% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan jumlah *sit up* kurang dari 9 kali adalah terdapat 9 siswi dengan persentase 64,28% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rentang Skor Data Hasil Tes Sit Up Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

| Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|-------------|
| >25 Kali | 0 Siswi | 0% |
| 21 – 25 Kali | 1 Siswi | 7,14% |
| 15 – 20 Kali | 2 Siswi | 14,28% |
| 9 – 14 Kali | 2 Siswi | 14,28% |
| <9 | 9 Siswi | 64,28% |
| Jumlah | 14 Siswi | 100% |

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 1. Histogram Data Hasil Tes Sit Up

Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

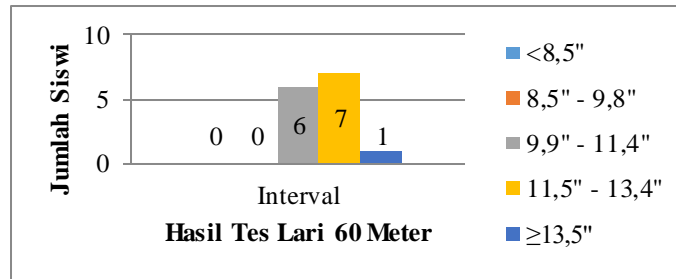
2. Data Hasil Tes Lari 60 Meter Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

Frekuensi siswi dengan kecepatan pada skor kurang dari 8,5 detik adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 8,5 detik – 9,8 detik adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 9,9 detik – 11,4 detik adalah terdapat 6 siswi dengan persentase 42,85% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 11,5 detik – 13,4 detik adalah terdapat 7 siswi dengan persentase 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada skor lebih besar dengan 13,5 detik adalah terdapat 1 siswi dengan persentase 7,14% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 60 Meter Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

| Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|-------------|
| <8,5" | 0 Siswi | 0% |
| 8,5" – 9,8" | 0 Siswi | 0% |
| 9,9" – 11,4" | 6 Siswi | 42,85% |
| 11,5" – 13,4" | 7 Siswi | 50% |
| ≥13,5" | 1 Siswi | 7,14% |
| Jumlah | 14 Siswi | 100% |

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Lari 60 Meter

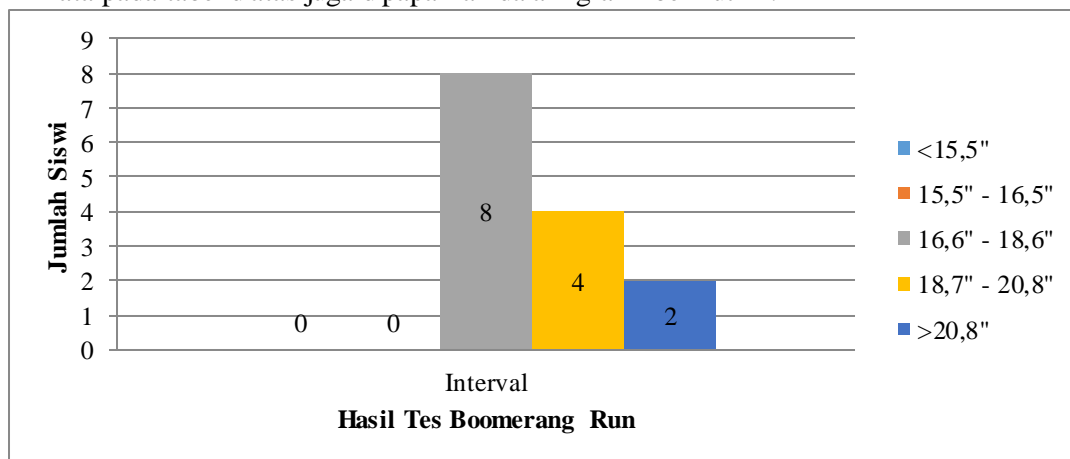
Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

3. Data Hasil Tes *Boomerang Run* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru
 Frekuensi siswi dengan kecepatan pada skor kurang dari 15,5 detik adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 15,5 detik – 16,5 detik adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 16,6 detik – 18,6 detik adalah terdapat 8 siswi dengan persentase 57,14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada rentang skor 18,7 detik – 20,8 detik adalah terdapat 4 siswi dengan persentase 28,57% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan kecepatan pada skor lebih dari 20,8 detik adalah terdapat 2 siswi dengan persentase 14,28% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Rentang Skor Data Boomerang Run
 Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru**

| Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------------|-------------|
| <15,5'' | 0 Siswi | 0% |
| 15,5'' – 16,5'' | 0 Siswi | 0% |
| 16,6'' – 18,6'' | 8 Siswi | 57,14% |
| 18,7'' – 20,8'' | 4 Siswi | 28,57% |
| >20,8'' | 2 Siswi | 14,28% |
| Jumlah | 14 Siswi | 100% |

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 3. Histogram Data Hasil Tes Boomerang Run

Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

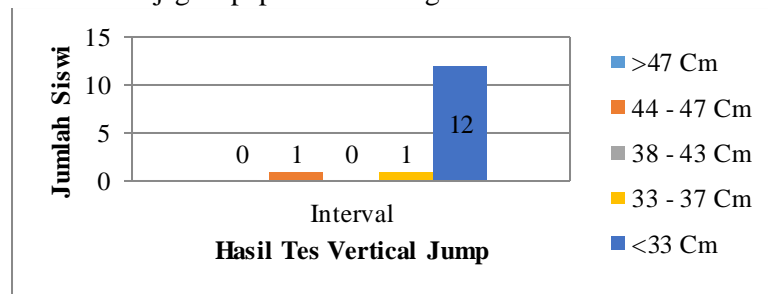
4. Data Hasil Tes *Vertical Jump* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru
 Frekuensi siswi dengan skor lebih dari 47 cm adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 44 cm – 47 cm adalah terdapat 1 siswi dengan persentase 7,14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 38 cm – 43 cm adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 33 cm – 37 cm adalah terdapat 1 siswi dengan persentase 7,14% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor kurang dari 33

cm adalah terdapat 12 siswi dengan persentase 85,71 dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. Rentang Skor Data Vertical Jump
Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru**

| Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|-------------|
| >47 Cm | 0 Siswi | 0% |
| 44 – 47 Cm | 1 Siswi | 7,14% |
| 38 – 43 Cm | 0 Siswi | 0% |
| 33 – 37 Cm | 1 Siswi | 7,14% |
| <33 | 12 Siswi | 85,71% |
| Jumlah | 14 Siswi | 100% |

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 4. Histogram Data Hasil Tes Vertical Jump

Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

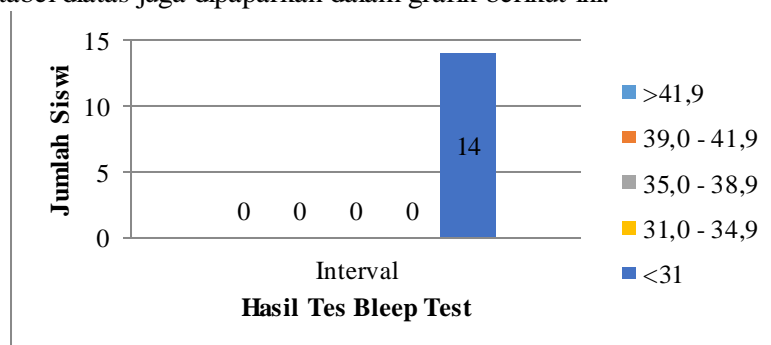
5. Data Hasil Tes *Bleep Test* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

Frekuensi siswi dengan skor lebih dari 41,9 adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 39,0 – 41,9 adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 35,0 – 38,9 adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor pada rentang skor 31,0 – 34,9 adalah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswi dengan skor kurang dari 31,0 adalah terdapat 14 siswi pada interval ini atau 100% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Rentang Skor Data Bleep Test
Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru**

| Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|-------------|
| >41,9 | 0 Siswi | 0% |
| 39,0 – 41,9 | 0 Siswi | 0% |
| 35,0 – 38,9 | 0 Siswi | 0% |
| 31,0 – 34,9 | 0 Siswi | 0% |
| <31,0 | 14 Siswi | 100% |
| Jumlah | 14 Siswi | 100% |

Data pada tabel diatas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 5. Histogram Data Hasil Tes Bleep Test

Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru

Berdasarkan hasil analisis, maka hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) Tingkat kondisi fisik kekuatan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan sangat kurang dengan skor 1,5. (2) Tingkat kondisi fisik kecepatan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan kurang dengan skor 2,3. (3) Tingkat kondisi fisik kelincihan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan kurang dengan skor 2,4. (4) Tingkat kondisi fisik daya ledak siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan sangat kurang dengan skor 1,2. (5) Tingkat kondisi fisik daya tahan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan sangat kurang dengan skor 1.

Pembahasan

Ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan yang di buat oleh sekolah di luar jam pelajaran yaitu untuk mendukung bagaimana ekstrakurikuler di sekolah tersebut bisa menambah aktifitas fisik siswa. Adapun tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu me bentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing (Candra & Wahyudi, 2020b).

Dalam pelaksanaan olahraga bola basket, pemain dituntut untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga bola basket. Faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga bola basket.

Kondisi fisik manusia dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui keadaan fisik. Jadi dapat diartikan kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia dilihat dari fisik (Candra et al., 2019). Dari banyaknya kondisi fisik mendukung teknik dan gerak dasar permainan bola basket, berikut adalah kondisi fisik yang telah peneliti teliti pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru.

Menurut Febriana & Subagio (2022) kekuatan berarti kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Karena dalam bola basket banyak terjadi kontak fisik, maka setiap atlet bola basket harus memiliki kekuatan yang mampu menahan dan menjaga diri dari serangan lawan atau bahkan menabrak lawan saat penyerang memasuki daerah lawan. Dengan pentingnya kondisi fisik ini seperti yang sudah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya, didapatkan hasil dari penelitian tingkat kekuatan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru yang termasuk ke dalam kategori sangat kurang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Endrisman & Jatra (2022) mendapatkan hasil Kurang Sekali berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 40, skor terendah 11, mean 21,5, median 20, modus 15 dan standar deviasi 7,84. Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes sit up (kekuatan otot perut). Frekuensi pemain bola basket dengan skor tes sit up pada interval 20 - 29 berjumlah 16 orang atlet atau persentase sebesar 80% dengan kategori kurang. Frekuensi pemain bola basket dengan skor tes sit up pada interval 30 - 49 berjumlah 4 orang atlet atau persentase sebesar 20% dengan kategori cukup. Frekuensi pemain bola basket dengan skor tes sit up pada kategori baik, baik sekali dan sempurna tidak ditemukan.

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket karena kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, jadi dalam menggiring bola basket sangat untuk dibutuhkan kecepatan memindahkan bola dari tempat satu ke tempat yang lain dengan cepat dan dengan waktu yang secepat-cepatnya. Dengan pentingnya kondisi fisik ini seperti yang sudah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya, didapatkan hasil dari penelitian tingkat kecepatan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru yang termasuk ke dalam kategori kurang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Dermawan et al., (2024) bahwa komponen kondisi fisik kecepatan masuk klasifikasi kurang dengan persentase 42% atau dengan rata-rata skor 4,63. pengukuran kecepatan terbilang kondisi fisik sejumlah 0 orang atau 0 % klasifikasi sangat baik; dan baik. Kondisi fisik sejumlah 3 orang atau 25% klasifikasi sedang; sejumlah 5 orang atau 42% klasifikasi kurang; dan sejumlah 4 orang atau 33% klasifikasi sangat kurang.

Kelincihan sangat penting dalam permainan bola basket terutama dalam teknik *dribble* atau menggiring bola, Firmansyah et al., (2017) juga sependapat bahwa kelincihan berguna pada *dribble* permainan bola basket ini adalah agar gerakan merubah arah dapat dilakukan dengan secepat mungkin

untuk melewati lawan. Seorang pen-*dribble* yang berbakat jika bisa men-*dribble* bola dengan tangan kanan dan kiri, dengan berbagai kecepatan, dan keberbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola. Dengan pentingnya kondisi fisik ini seperti yang sudah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya, didapatkan hasil dari penelitian tingkat kelincuhan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru yang termasuk ke dalam kategori kurang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Fauzan et al., (2024) hasil penelitian kelincuhan secara menyeluruh dapat disimpulkan rata-rata tingkat kelincuhan yang dimiliki atlet futsal SMAN 15 Padang adalah 13,13 detik dengan kategori kurang, dengan waktu maksimal 11,50 detik pada kategori sedang dan waktu minimalnya 14,48 detik pada kategori kurang.

Daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan (Devia, 2020). Dengan pentingnya kondisi fisik ini seperti yang sudah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya, didapatkan hasil dari penelitian peneliti bahwa tingkat daya ledak siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dalam kategori sangat kurang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Febiarti et al., (2021) Hasil rata-rata kondisi fisik Vertical Jump (loncat tegak) pada atlet bola basket putri Club Arai Kota Banda Aceh adalah 35,31. Hasil ini berdasarkan tabel kategori hasil Vertical Jump (loncat tegak) berada pada kategori “Kurang Sekali”.

Daya tahan cardiovascular merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Seorang atlet yang memiliki daya tahan cardiovascular baik dapat melakukan kerja atau aktivitas dalam selang waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Yuliandra et al., 2023). Kurniawan & Rosyida (2019) juga menambahkan bahwa kapasitas *aerobic* maksimal seseorang dapat dipakai sebagai indikator ketahanan hal ini kardiorespirasi dan kesegaran *aerobic* berguna sebagai indikator prediksi keberhasilan seseorang. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam proses terjadinya kelelahan, agar pemain basket memiliki penampilan yang diharapkan selama pertandingan. Dengan pentingnya kondisi fisik ini seperti yang sudah dijabarkan oleh peneliti sebelumnya, didapatkan hasil dari penelitian peneliti bahwa tingkat daya tahan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dalam kategori sangat kurang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Raharjanto & Siantoro (2023) menunjukkan bahwa atlet basket putra sekolah yang berpartisipasi dalam liga basket pelajar rata-rata berusia antara 15 - 18 tahun, dan nilai perolehan VO₂Max mereka sangat rendah, dengan nilai minimal <35,0. Candra (2020) juga mendapatkan hasil data yang sama menggunakan tes balke 15 Menit pada atlet bola basket puteri POMNAS Riau yang berjumlah 15 atlet tersebut memiliki nilai Vo₂Max tertinggi 42,2 dan terendah 24,2. Rata-rata kemampuan Vo₂Max keseluruhan atlet bola basket puteri POMNAS Riau tersebut adalah 38,8 dan termasuk dalam kategori kurang sekali.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat pemain sulit bermain bola basket dengan maksimal. Dari hasil penghitungan tingkat kondisi fisik pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 18 Pekanbaru didapatkan bahwa tingkat kondisi fisik para siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dikategorikan sangat kurang. Kondisi fisik yang paling rendah skornya adalah *bleep test*. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru masih sangat rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Dengan demikian penting bagi pelatih untuk meningkatkan tingkat kinerja fisik yang optimal. Artinya, aktivitas fisik atau aktivitas fisik yang tepat diberikan kepada setiap komponen tingkat kebugaran fisik yang relatif tidak memadai. Selain itu perlu dilakukan latihan secara rutin dengan fokus, dan untuk memaksimalkan kekuatan fisik pemain bola basket dan terus meningkatkan performanya maka perlu dilakukan evaluasi tes pemain dalam olahraga bola basket.

Hasil penelitian ini juga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya oleh Endrisman & Jatra (2022) Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah: Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 2 Pekanbaru dikategorikan sangat kurang dengan rata-rata skor 3,13. kategori baik sekali, baik, dan kurang kurang sekali tidak terdapat satu orang atlet pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori Cukup terapat 3 orang atlet atau 15% dan terdapat paling banyak yaitu pada kategori kurang sebanyak 17 orang atlet atau persentasenya sebesar 85%

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sekaligus menjadi bahan evaluasi dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola basket. seperti yang disampaikan oleh Candra (2017) perlu disusun suatu program terpadu yang dapat dilaksanakan di luar jam sekolah supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Sekolah harus turut andil dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat menunjang prestasi siswa dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih banyak digemari oleh siswa dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, sehingga sekolah merasa perlu untuk memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi suatu hal yang wajib diadakan di sekolah, karena banyak kegiatan-kegiatan olahraga di luar sekolah yang dipertandingkan antar sekolah. Hal ini merupakan suatu ajang bagi sekolah untuk lebih dikenal oleh masyarakat luas, apalagi sekolah tersebut mendapat prestasi yang baik (Candra et al., 2019).

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, pelatih ataupun pembina dapat mengetahui kondisi fisik siswi bola basket yang kurang bagus sehingga tidak hanya berdampak pada performa permainan, tetapi juga pada keselamatan siswi dan kelangsungan olahraga itu sendiri. Oleh karena itu pihak pelatih maupun pembina harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik siswi yang berguna agar formasi atau strategi pemain dapat terlaksana dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini terdapat banyak keterbatasan seperti hanya dilakukan pada satu sekolah yaitu hanya di SMA Negeri 18 Pekanbaru yang mana penelitian ini belum tentu relevan dengan penelitian yang dilakukan pada sekolah lain. Serta keterbatasan waktu pengambilan data dilakukan didalam waktu tertentu yang bisa saja membuatnya tidak efektif seperti factor cuaca, siswa kelelahan akibat kegiatan sekolah dan masih banyak factor – factor lain yang dapat mempengaruhi.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah: Tingkat kondisi fisik siswi pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru dikategorikan sangat kurang. Dari hasil rata - rata keseluruhan tingkat kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 18 Pekanbaru adalah 1,5 dalam rentang skor 1,0 – 1,7 sehingga termasuk pada kategori Sangat Kurang. Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran diantaranya yaitu; (1)Disarankan kepada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bola basket. (2)Disarankn kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik siswi semakin meningkat. (3)Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket karena masih jarang nya penelitian yang mengangkat olahraga ini dibandingkan dengan olahraga yang lebih populer di Indonesia seperti bola voli, sepakbola, dll.

REFERENSI

- Ahmad, A., Tomi, A., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2023). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA NEGERI 1 Pacet Mojokerto. *Sport Science and Health*, 5(3), 300–309. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p300-309>
- Alderson, J. Charles & Wall, D. (2019). Penelitian Survei Dalam Pembelajaran Dan Pengajaran Bahasa Inggris. *Japanese Society of Biofeedback Research*, 19, 709–715.
- Cahyadi, A. (2015). Ekstrakurikuler Bola Voli SMA NEGERI 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 35–43.
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Siswa Puteri Kelas VIII di SMP NEGERI 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).452](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).452)
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5(2), 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761)
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA NEGERI 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Candra, O., & Wahyudi. (2020a). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola

- Basket Di SMP NEGERI 9 Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70–78. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Candra, O., & Wahyudi. (2020b). Survey Physical Fitness Bola Basket Putra Ekstrakurikuler SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 176–186. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i1.231>
- Dermawan, A., Indah, E. P., & Amirudin, A. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Bolabasket Putra. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 76–88.
- Devia. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Atlet Putri Klub IVE Kota Jambi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2(4), 7–30.
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA NEGERI 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fauzan, M., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Lawanis, H. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(1), 110–124. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1614>
- Febiarti, R., Jafar, M., & Amiruddin. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pada Atlet Bola Basket Putri Club. *Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 7(1), 30–47.
- 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.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, & Victorian, A. R. (2017). Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *Ilmu Olahraga*, 160–167.
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Hermawan, D., & Nugroho, R. A. (2023). Tingkat Motivasi Pada Ekstrakurikuler Bola basket SMA NEGERI 1 Kedondong. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 20–26.
- Kurniawan, A. D., & Rosyida, E. (2019). Analisis Daya Tahan Aerobik VO2 Max Tim Putra Bola Basket SMANDELA SMAN 8 Surabaya Dengan Menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 79–84.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Pratama, M. W. U., & Yuliandra, R. (2022). Persepsi Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Penggunaan Aplikasi Papan Strategi Berbasis Android. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1057>
- Pratiwi, D., & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(1), 22–37. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i1.465>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Raharjanto, D. N., & Siantoro, G. (2023). Analisis Antropometri dan Daya Tahan VO2Max Atlet Bola Basket Putra Pada Liga Basket Pelajar (LIBALA) Season 3 Kabupaten Probolinggo. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 95–101.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Safitri, K. N., Irdhilah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (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>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–

36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Parjito, P. (2023). Pelatihan Peningkatan Kemampuan Endurance Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(03), 13–17. <https://doi.org/10.35706/moroones.v3i03.8760>