

PROFIL KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 3 BATANG TAHUN 2025

Rakyan Wibisono Zulfikar Aziiz¹, Dwi Tiga Putri²

¹PJKR FIK Universitas Negeri Semarang

²PJSD FIK Universitas Negeri Semarang

[1rakyanwibisono17@students.unnes.ac.id](mailto:rakyanwibisono17@students.unnes.ac.id), [2dwitigaputri@mail.unnes.ac.id](mailto:dwitigaputri@mail.unnes.ac.id)

ABSTRACT

This research is motivated by the instability of the achievements of the SMP Negeri 3 Batang extracurricular men's basketball team, which used to always dominate in the Batang district area. The objective achieved in this study was to determine the physical condition profile of the basketball extracurricular boys of SMP Negeri 3 Batang. This research is quantitative descriptive research, in sampling using purposive sampling techniques in sampling. The subjects of this study were male students of the basketball extracurricular of SMP Negeri 3 Batang in 2025, totaling 20 people. The instruments used are the 1-minute push up test, 30-meter run, multistage fitness test, sit and reach, illionis agility run test, vertical jump. The analysis technique used is using frequency into percentage form. The results of this study indicate that the physical condition profile of male extracurricular basketball students of SMP Negeri 3 Batang in 2025, strength has an average in the good category, speed has an average in the moderate category, endurance has an average in the poor category, flexibility has an average in the very poor category, agility has an average in the very poor category, explosive power has an average in the moderate category.

Keywords: Basketball, Physical Condition, State Junior High School 3 Batang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan ketidakstabilan prestasi tim bola basket putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Batang yang dulunya selalu mendominasi di daerah kabupaten Batang. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dalam pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. Subjek penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *push up* 1 menit, lari 30 meter, *multistage fitness test*, *sit and reach*, *illionis agility run test*, *vertical jump*. Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan frekuensi ke dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP

Negeri 3 Batang tahun 2025, kekuatan memiliki rata-rata dalam kategori baik, kecepatan memiliki rata-rata dalam kategori sedang, daya tahan memiliki rata-rata dalam kategori kurang, kelentukan memiliki rata-rata dalam kategori kurang sekali, kelincahan memiliki rata-rata dalam kategori kurang sekali, daya ledak memiliki rata-rata dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Bola Basket, Kondisi Fisik, SMP Negeri 3 Batang

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian yang sangat penting dan mendasar dari pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga yang berperan dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, yang secara aktif berkontribusi pada pelatihan siswa (Phi Yen et al., 2023). Profil adalah serangkaian item yang digunakan untuk mengukur satu atau beberapa sifat, diberikan dalam berbagai konteks (Desjardins & Bulut, 2020).

Profil dapat dirumuskan sebagai gambaran atau deskripsi tentang sesuatu atau seseorang yang dapat disajikan dalam bentuk grafik, gambar diagram atau tulisan (Irawan, 2021).

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik

peningkatan maupun pemeliharannya (Musrifin & Bausad, 2020). Komponen kondisi fisik memuat 10 bagian, yaitu: "Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi" (Fa'ot & Mukarromah, 2022).

Bola basket adalah olahraga tim berbasis lapangan yang membutuhkan beragam tuntutan (fisiologis, mekanis, teknis, taktis) dalam latihan dan kompetisi. Bola basket adalah olahraga tim yang sangat kompetitif yang membutuhkan rangkaian dan aliran berbagai gerakan pola gerakan yang berbeda terkait dengan aspek teknis dan taktis dari olahraga ini (Petway et al., 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kegiatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan oleh peserta didik yang berada di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) dengan tujuan untuk membantu dalam hal mengembangkan potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki

oleh peserta didik (Shilviana & Hamami, 2020). Di SMP Negeri 3 Batang memiliki ekstrakurikuler bola basket yang cukup banyak diminati oleh siswa khususnya siswa putra. Ektrakurikuler bola basket ini dibina oleh seorang pelatih dari salah satu Akademi di Batang. Berbagai materi telah disampaikan dari teknik dasar, taktik, strategi, mental dan fisik. Tiap tahun selalu mengikuti ajang kompetisi POPDA, namun untuk 5 tahun belakangan ini prestasi tim bola basket khususnya tim putra SMP Negeri 3 Batang mengalami ketidakstabilan prestasi yang biasanya mendominasi untuk tingkatan SMP di Kabupaten Batang, karena banyak yang secara fisiknya belum bisa bersaing dengan tim lain. Prestasi 5 tahun terakhir tim putra bola basket SMP Negeri 3 Batang; Popda 2021 Juara 3, Popda 2022 juara 1, Popda 2023 juara 3, DC Merdeka CUP 2023 juara 3, DANDIM CUP 2024 juara 1, Popda 2024 juara 1, HOUFOUR CUP 2024 Juara 1. Materi-materi lebih banyak disampaikan pada teknik dan strategi saja. Pelatih memang belum pernah mengadakan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik

siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Sangat penting bagi pelatih dan siswa ekstrakurikuler bola basket untuk mengetahui pentingnya profil kondisi fisik. Pelatih harus selalu mengawasi kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler bola basket agar pelatih dapat mengidentifikasi area kemampuan fisik mana yang perlu diperbaiki dalam program latihan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Darmawan, dkk. (Penjakora et al., 2024) dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Martapura" memiliki perbedaan dengan penelitian yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Batang". Gap pertama terletak pada Instrumen pengukuran yang digunakan mungkin perlu disesuaikan dengan kondisi fisik siswa SMP. Sementara penelitian Agus Darmawan, dkk. (2024) menggunakan instrumen seperti *push-up*, sprint 30 meter, *vertical jump test*, *Illinois Agility Run Test*, dan *multistage fitness test*, peneliti memerlukan penyesuaian berdasarkan tingkat perkembangan fisik siswa SMP dan instrumen

penelitian yang perlu ditambah untuk kondisi fisik pemain bola basket seperti kelentukan dengan tes *sit and reach*. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 yang nantinya dapat dijadikan acuan untuk peningkatan prestasi peserta ekstrakurikuler tersebut.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah suatu bentuk penelitian yang menggunakan pengumpulan data numerik dan teknik analitik untuk menguji hipotesis, menarik kesimpulan, dan memahami hubungan antar variabel yang diteliti (Candra Susanto et al., 2024).

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Penelitian ini penulis melakukan metode tes dan pengukuran menggunakan variabel terikat dengan teknik *sampling purposive*.

Penelitian ini memiliki kriteria sampel yaitu siswa ekstrakurikuler

bola basket SMP Negeri 3 Batang yang memiliki jenis kelamin laki-laki dengan sampel yang digunakan 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 dari jumlah populasi 30 siswa. Data-data yang diperoleh tiap-tiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025, yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang. Maka bisa ditentukan berapa besar presentase. Cara mendapatkan nilai persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase hasil: } (\%) p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Angka Persentase

Analisis mengenai kategori kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025. Hasil penelitian tersebut dimasukan kedalam 5 katagori, yakni katagori sangat baik, baik, sedang, kurang

serta sangat kurang. Menurut (Catur Wahyu Priyanto et al., 2023) kriteria penilaian sebagai berikut:

- Baik Sekali : $X \geq M + 1,5 SD$
- Baik : $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
- Sedang : $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
- Kurang : $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$

Kurang Sekali : $X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

X : Skor

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Penelitian ingin mengetahui profil kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 dengan instrumen tes kondisi fisik: 1. Kekuatan (*strength*) menggunakan tes *push up*. 2. Kecepatan (*speed*) menggunakan tes lari 30 M. 3. Daya Tahan (*endurance*) menggunakan *Multistage Fitness test*. 4. Kelentukan (*flexibility*) menggunakan tes *sit and reach*. 5. Kelincahan (*agility*) menggunakan *Illonis Agility Run test*. 6. Daya ledak (*explosive power*) menggunakan tes *Vertical Jump*.

Keenam instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Tes tersebut digunakan karena mewakili untuk mengukur kondisi fisik yang dominan untuk digunakan dalam bermain bola basket dan sesuai dengan dasar pengujian tes kondisi fisik menurut (Dr. Ibrahim et al., 2023, p. 31).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa profil kondisi fisik siswa putra SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 diuraikan dalam deskripsi dan tabel berikut.

Tabel 1. Hasil statistik Kondisi Fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

Statistics					
No	Jenis Tes	N	Min	Max	Median
1	Tes Lari 30 M	20	4,14	6,2	5,16
2	Tes <i>Push Up</i>	20	20	45	35
3	Tes <i>Illionis Agility Run</i>	20	17,24	21,83	19,28
4	Tes <i>Sit and Reach</i>	20	22	37	28
5	<i>Multistage Fitness</i>	20	10,67	5,11	8,225
6	Tes <i>Vertical Jump</i>	20	32	61	48
Valid (N)					

Tabel 2. Data hasil tes lari 30 meter siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi
----	----------	----------	-----------

			Absolut (FA)	Relatif (%)
1	Baik sekali	< 4.2		
2	Baik	4.2 S/D 4.7	3	15
3	Sedang	4.7 S/D 5.2	6	30
4	Kurang	5.2 S/D 5.7	5	25
5	Kurang sekali	5.7 <	6	30

sumber instrumen: (Saputro & Siswantoyo, 2018)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa tes lari 30 meter siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang terdapat 3 atlet kategori baik, 6 atlet (30%) kategori sedang, 5 atlet (25%) kategori kurang, dan 6 atlet (30%) kategori kurang sekali, sehingga jika data tersebut dihitung nilai rata-ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 5.15 detik yang berada dalam kategori sedang.

Tabel 3. Data hasil tes *push up* 1 menit siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi	
			Absolut (FA)	Relatif
1	Baik sekali	>38	5	25
2	Baik	29 – 37	13	65
3	Sedang	20- 28	2	10
4	Kurang	12 – 19		
5	Kurang sekali	4 – 11		

sumber instrumen: (Nashrullah et al., 2022)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa tes push up 1 menit siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang terdapat 5 atlet (25%) kategori baik sekali, 13 atlet (65%) kategori baik, dan 2 atlet (10%) kategori sedang, sehingga jika data tersebut dihitung nilai rata-ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 34 kali yang berada dalam kategori Baik.

Tabel 4. Data hasil tes *Illionis Agility Run* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi	
			Absolut (FA)	Relatif
1	Baik sekali	<15.2 detik		
2	Baik	15.2-16.1 detik		
3	Sedang	16.2-18.1 detik	2	10
4	Kurang	18.2-18.3 detik	1	5
5	Kurang sekali	>18.3 detik	17	85

Sumber instrumen: (Roisuddin et al., 2023)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa tes *Illionis Agility* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang terdapat 2 atlet (10%) kategori sedang, 1 atlet (5%) kategori kurang, dan 17 atlet (85%) kategori kurang sekali, sehingga jika

data tersebut dihitung nilai rata ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 19.32 detik yang berada dalam kategori kurang sekali.

Tabel 5. Data hasil tes *Sit and Reach* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi	
			Absolut (FA)	Relatif
1	Baik sekali	45.6 <		
2	Baik	40.6 S/D 45.6		
3	Sedang	35.61 S/D 40.6	3	15
4	Kurang	30.62 S/D 35.61	6	30
5	Kurang sekali	< 30.62	11	55

sumber instrumen: (Saputro & Siswantoyo, 2018)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa tes sit and reach siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang terdapat 3 atlet (15%) kategori sedang, 6 atlet (30%) kategori kurang, , 11 atlet (55%) kategori kurang sekali, sehingga jika data tersebut dihitung nilai rata-ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 30 cm yang berada dalam kategori kurang sekali.

Tabel 6. Data hasil tes *Mutistage Fitness* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi	
			Absolut (FA)	Relatif

1	Baik sekali	\geq L12 B3		
2	Baik	L9 B10 - L12 B2		
3	Sedang	L7 B4 - L9 B9	14	70
4	Kurang	L4 B8 - L7 B3	5	25
5	Kurang sekali	\leq L4 B7	1	5

Sumber instrumen: (BGP Banten, 2023).

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa hasil Multistage Fitness Test (MFT) siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang terdapat 14 atlet (70%) kategori sedang, 5 atlet (30 %) kategori kurang, 1 atlet (5%) kategori kurang sekali, sehingga jika data tersebut dihitung nilai rata-ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 48,16ml/kg/menit kategori kurang.

Tabel 7. Data hasil tes *Vertical Jump* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025

No	Kategori	Prestasi	Frekuensi	
			Absolut (FA)	Relatif
1	Baik sekali	\geq 63		
2	Baik	59 - 62	2	10
3	Sedang	35 - 58	15	75
4	Kurang	20 - 34	3	15
5	Kurang sekali	\leq 19		

sumber instrumen: (BGP Banten, 2023).

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat kita lihat bahwa *vertical*

jump siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 terdapat 2 atlet (10%) kategori baik, 15 atlet (75%) kategori sedang, dan 3 atlet (15%) kategori kurang, sehingga jika data tersebut dihitung nilai rata-ratanya, memiliki hasil nilai rata-rata yaitu sebesar 47,5 cm yang berada dalam kategori sedang.

1. Kekuatan (*Strength*)

Berdasarkan pengolahan data tes kondisi fisik yang dilakukan oleh 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 bahwa hasil tes *push up* 1 menit paling rendah mendapatkan 20 kali dan paling tinggi mendapatkan 45 kali dengan rata-rata 34 kali dengan kategori baik. Menurut (Malang et al 2023) metode latihan menggunakan *push up* (*incline push up, decline push up, triangel push up*) bertujuan untuk memperkuat otot lengan. Sarana dan prasarana SMP Negeri 3 Batang masih kurang seperti halnya alat *gym* sangat terbatas sehingga peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang agar program latihan penguatan khususnya *upper body* menggunakan latihan *push up*, dengan harapan bisa meningkatkan

kekuatan atlet secara maksimal dalam latihan.

2. Kecepatan (*Speed*)

Berdasarkan pengolahan data tes kondisi fisik yang dilakukan oleh 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 bahwa hasil tes lari 30 meter paling rendah mendapatkan 6,5 detik dan paling tinggi mendapatkan 4,14 detik dengan rata-rata 5,15 detik dengan kategori sedang. Bola basket merupakan olahraga beregu yang mengandalkan teknik, fisik, psikologis, kecepatan, dan ketahanan tubuh (Kurniawan, 2023).

Latihan kecepatan seperti halnya lari 10-20 meter lari cepat (*dash sprint*), 20 – 40 meter lari cepat menuruni bukit (*downhill sprint*). Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang agar program latihan kecepatan menggunakan latihan lari 10-20 meter *dash sprint*, 20 meter - 40 meter *downhill sprint*, dengan harapan bisa meningkatkan kecepatan atlet secara maksimal dalam latihan.

3. Daya Tahan (*Endurance*)

Berdasarkan pengolahan data tes kondisi fisik yang dilakukan oleh 24

siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 bahwa hasil *mutistage fitness test* paling rendah mendapatkan 5,11 ml/kg/menit dan paling tinggi mendapatkan 10,67 ml/kg/menit dengan rata-rata 48,16 ml/kg/menit kategori kurang. Salah satu model latihan daya tahan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan yaitu *interval training* dan *fartlek*. Jenis model latihan ini memiliki hasil yang baik dalam peningkatan daya tahan (Yuliandra, 2023).

Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang agar program latihan daya tahan menggunakan latihan *interval training* dan *fartlek*, dengan harapan bisa meningkatkan *endurance* atlet secara maksimal dalam latihan.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Berdasarkan pengolahan data tes kondisi fisik yang di lakukan oleh 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 bahwa hasil tes *sit and reach* paling rendah mendapatkan 22 cm dan paling tinggi mendapatkan 37 cm dengan rata-rata 30 cm dengan kategori kurang sekali. Bentuk latihan untuk

meningkatkan kelentukan tubuh yaitu memberikan latihan bentuk-bentuk gerakan kelentukan tubuh seperti halnya peregangan *statis*, kayang, sikap kobra, *split* (Rokania, 2022). Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang agar program latihan kelentukan menggunakan latihan peregangan *statis*, kayang, sikap kobra, *split*, dengan harapan bisa meningkatkan *flexibility* atlet secara maksimal dalam latihan.

5. Kelincahan (*Agility*)

Berdasarkan pengolahan data tes kondisi fisik yang di lakukan oleh 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 bahwa hasil *millionis agility test* paling rendah mendapatkan 21.83 detik dan paling tinggi mendapatkan 17,44 detik dengan rata-rata 19,32 detik dengan kategori kurang sekali. Menurut (Latihan et al., 2022) bahwa jenis latihan variasi gerakan *ladder drill* memiliki pengaruh terhadap kelincahan. Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang agar program latihan kelincahan menggunakan latihan variasi gerakan *ladder drill* dengan

harapan bisa meningkatkan *agility* atlet secara maksimal dalam latihan.

6. Daya Ledak (*Power*)

Berdasarkan hasil pengukuran tes *vertical jump* yang dilakukan oleh 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025, diperoleh nilai tertinggi 61 cm dan terendah 32 cm, dengan rata-rata sebesar 47,5 cm yang berada dalam kategori sedang. Menurut Mahendra (2010), latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai antara lain *jump squat*, *box jump*, dan *depth jump*.

Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang untuk mengembangkan program latihan *power* melalui metode *plyometric* agar kemampuan lompatan *vertical* siswa dapat meningkat dan mendukung performa dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang dimiliki siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang dari ke 6 komponen memiliki 2 kategori kurang sekali, 2 kategori sedang, 1 kategori kurang dan 1 kategori baik dalam hal kondisi fisik. Dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan serta data yang sudah di olah dari tes pengukuran komponen

kondisi fisik yang dominan di dalam bola basket antara lain kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*) memiliki hasil yang dominan dalam kategori kurang. Dengan demikian maka perlu adanya evaluasi latihan seperti halnya melakukan perubahan program latihan untuk menunjang kondisi fisik sehingga atlet bisa mencapai prestasi yang tinggi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di paparkan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang tahun 2025 dalam kategori kurang. Dari 6 komponen kondisi fisik yang dinilai hanya satu yang telah dalam kategori baik yaitu, komponen kekuatan dengan tes *push up* 1 menit nilai rata-rata yaitu sebesar 34 kali. Sedangkan komponen kecepatan dan daya ledak dalam kategori sedang, komponen kecepatan dengan tes lari 30 meter memiliki nilai rata-rata yaitu sebesar 5.15 detik. Komponen daya ledak dengan tes *vertical jump*

memiliki nilai rata-rata sebesar 47,5 cm. Kemudian untuk komponen kelincahan dan kelentukan termasuk dalam kategori kurang sekali, komponen kelincahan dengan tes *Illionis Agility Run* memiliki nilai rata-rata sebesar 19.32 detik. Komponen kelentukan dengan tes *sit and reach* memiliki nilai rata-rata sebesar 30 cm. Selebihnya dalam termasuk dalam kategori kurang yaitu untuk komponen daya tahan dengan tes *Mutistage Fitness* memiliki nilai rata-rata sebesar 48,16ml/kg/menit .

DAFTAR PUSTAKA

- BGP Banten. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. Bgpbanten.Kemdikbud.Go.Id. <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/about>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Catur Wahyu Priyanto, Muhlisin, Sudarwati, Tohir, & Muhammad Faza Zidni Mubarak. (2023). Portofolio Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Pjkr Unwahas Semester Gasal 2022-2023. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 24–36. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2376>
- Desjardins, C., & Bulut, O. (2020). profileR: An R package for profile analysis. *Journal of Open Source Software*, 5(47), 1941. <https://doi.org/10.21105/joss.01941>
- Dr. Ibrahim, M. O., Ade Ros Riza, S.Pd., M. P., & Filli Azandi, S.Pd., M. O. (2023). *PENGEMBANGAN KONDISI FISIK DAN AKTIVITAS KEBUGARAN*.
- Fa'ot, J. Y., & Mukarromah, S. B. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 132–140. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51943>
- Irawan, S. I. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>
- Kurniawan, F. F. (2023). Analisis Latihan Speed, Agility, and Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Berlari Atlet Dalam Permainan Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 461–473. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8200>
- Malang, Malang, U. N., Rarasanti, N. D., & Malang, U. N. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Hasil Tembakan*

- Freethrow Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Laboratorium UM. 1(4).*
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119.
<https://doi.org/10.58258/jjime.v6i1.1116>
- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489.
<https://doi.org/10.58258/jjime.v8i2.3232>
- Penjakora, J., Darmawan, A., Indah, E. P., & Amirudin, A. (2024). *Bolabasket Putra. 11(April)*, 76–88.
- Petway, A. J., Freitas, T. T., Calleja-González, J., Leal, D. M., & Alcaraz, P. E. (2020). Training load and match-play demands in basketball based on competition level: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(3), 1–21.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229212>
- Phi Yen, N., Le Van Ninh, & Ha Ngoc Huy. (2023). Solutions To Improve the Quality of Physical Education. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BioLAE) Journal*, 5(3), 281–288.
<https://doi.org/10.33258/biolae.v5i3.1002>
- Roisuddin, A., Sudarso, Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan. 3(2)*, 139–152.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.
<https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Yuliandra, et al. (2023). *Pelatihan Peningkatan Kemampuan Endurance Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pringsewu. 3(3)*, 13–17.