**Survey Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra**

**Pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung 2020.**

**1Ridho pamungkas, ²Angkit Kinasih, M.Pd. , 3Kristiawan P. A.Nugroho, M.Si.**

1Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

2Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

**ABSTRAK**

*Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui Kebugaran jasmani yang baik, bertujuan menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Permasalahan yang dirumuskan adalah bagaimana tingkat Kebugaran jasmani Tim Basket Putra PRA PON Bangka Belitung 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani Tim Basket Putra PRA PON Bangka Belitung 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Basket Putra PRA PON Bangka Belitung 2020 yang berjumlah 12 Atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet.Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 18-21 tahun dan dokumentasi.*

***Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani***

**Pendahuluan**

Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran fisik pada masyarakat, serta turut meningkatkan kualitas fisik masyarakat. Pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga.Pada dasarnya, berbagai jenis latihan atau olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan, salah satunya dalam cabang olahraga bola yakni basket.

Kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yakni kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, dan keseimbangan serta kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, daya tahan otot, dan kelenturan tubuh. Aspek kebugaran tersebut mutlak diperlukan khususnya bagi para atlet karena berperan penting dalam menentukan proses dan hasil pertandingan.

Kondisi fisik bagi atlet, dalam hal ini adalah atlet basket, memegang peranan penting karena intensitas permainan basket saat ini dituntut untuk dapat bertanding dengan ritme yang cepat (*running game*). Oleh karena itu setiap pemain basket dituntut harus memiliki kondisi fisik prima yang berguna untuk medukung performa individu dalam sebuah tim. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam upaya mendapatkan kebugaran fisik yang prima antara lain melakukan latihan kekuatan dalam bentuk *push up* untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu, *sit up* untuk melatih kekuatan otot perut, *back up* untuk melatih kekuatan otot punggung; latihan kecepatan dengan melakukan latihan lari jarak pendek hingga jauh, latihan daya tahan tubuh dengan jenis latihan weight training (latihan berbeban), serta latihan kelenturan seperti melakukan *stretching* (peregangan otot).

Atlet basket Satya Wacana Salatiga yang akan berkompetensi dalam pertandingan pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung pada tahun 2020 perlu dipersiapkan secara fisik agar dapat menunjukkan performa yang optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kajian terhadap tingkat kebugaran fisik. Tes tingkat kebugaran fisik ini dapat dijadikan sebagai kajian bagi pelatih basket untuk

menilai performa fisik para atlet dalam upaya meningkatkan aspek kebugaran fisik pada masa sebelum dan saat bertanding. Tes kebugaran fisik yang umum dilakukan didasarkan pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, khususnya bagi atlet berusia 18 – 21 tahun. Aspek pengujian tersebut meliputi (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh (*pull up*), (3) baring duduk (*sit up*), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari 1.200 meter.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang muncul adalah bagaimana tingkat kebugaran fisik para atlet basket yang akan bertanding dalam pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung pada tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk tingkat kebugaran fisik para atlet basket yang akan bertanding dalam pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung pada tahun 2020. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih untuk memperhatikan kebugaran jasmani masing – masing atlet, membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pembinaan kesegaran jasmani, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pembinaan dan peningkatan program latihan selanjutnya.Hasil penelitian ini dapat pula dijadikan sebagai gambaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi atlet yang masih dianggap kurang dan dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani atlet yang sudah termasuk dalam kondisi baik / prima.

**Metodologi**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan kuasi eksperimen model *survey test*. Responden dalam penelitian ini adalah atlet basket Satya Wacana dari Universitas Kristen Satya Wacana yang terlibat dalam tim basket pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung 2020 berjumlah 12 orang. Kriteria utama pemilihan responden dalam penelitian ini adalah terdaftar sebagai atlet tim basket Satya Wacana Salatiga, para atlet putra yang terlibat sebagai pemain basket dalam pra Pekan Olahraga Nasional (PON) Bangka Belitung 2020, dan berusia maksimal 19-21 tahun pada tahun 2019. Variabel utama yang akan diteliti adalah tingkat kebugaran fisik dengan instrumen meliputi (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh (*pull up*), (3) baring duduk (*sit up*), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari 1.200 meter. Data hasil penelitian akan dianalisis secara statistika deskriptif menggunakan aplikasi Microsoft Excel yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik dengan tahapan (1) menghitung tes skor dari masing-masing tes, (2) mengkategorikan tingkat kebugaran fisik setiap atlet untuk setiap jenis tes, dan (3) menghitung persentase total capaian tingkat kebugaran fisik dengan rumus P = (F/N) x 100%. Kemudian, mengkategorikan hasil kebugaran fisik secara keseluruhan dan masing-masing item tes dengan menggunakan skala 5.

 Baik Sekali

M + 1,5 SD

 Baik

M + 0,5 SD

 Cukup

M – 0,5 SD

 Kurang

M – 1,5 SD

Kurang Sekali (Sudijono, 2015:453)

**Hasil dan Pembahasan**

**Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian tingkat kebugaran fisik tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, yang teridiri dari tes lari 60 meter, Pull Up, Sit Up, Vertical Jump, dan lari 1.200 meter, diperoleh skor maksimum sebesar = 60,72, skor minimum sebesar = 39,67, rata-rata sebesar = 50,00 dan standar deviasi sebesar = 5,70. Berdasarkan hasil analisis data Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, menunjukkan rata-rata sebesar = 50,00 atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020.

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | >58,55 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 52,85-58,54 | 3 | 25,00 | Baik |
| 3 | **47,15-52,84** | **5** | 41,67 | **Cukup** |
| 4 | 41,45-47,14 | 2 | 16,67 | Kurang |
| 5 | <41,44 | 1 | 8,33 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes tingkat kebugaran fisik tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di atas 58,55 dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 52,85-58,54 dengan klasifikasi baik sebanyak 3 orang (25,00%), kelas interval 47,15-52,84 dengan klasifikasi cukup sebanyak 5 orang (41,67%), kelas interval 41,45-47,14 dengan klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (16,67%), dan kelas interval yang berada di bawah 41,44 dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 orang (8,33%).

Gambar 1. Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020

Berdasarkan hasil analisis data Tingkat Kebugaran Fisik Tim Basket Putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, menunjukkan rata-rata sebesar = 50,00 atau dikategorikan cukup. Untuk lebih jelasnya, maka akan dijabarkan masing-masing indikator butir tes sebagai berikut :

1. **Lari 60 Meter**

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh skor maksimum sebesar = 7,40 detik, skor minimum sebesar = 6,12 detik, rata-rata sebesar = 6,98 detik dan standar deviasi sebesar = 0,32 detik. Berdasarkan hasil analisis data tes lari 60 meter, menunjukkan rata-rata sebesar = 6,98 detik atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval (Detik) | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | <6,49 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 6,50-6,81 | 2 | 16,67 | Baik |
| 3 | 6,82-7,14 | 7 | 58,33 | Cukup |
| 4 | 7,15-7,46 | 2 | 16,67 | Kurang |
| 5 | >7,47 | 0 | 0,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes lari 60 meter dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di bawah 6,49 detik dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 6,50-6,81 detik dengan klasifikasi baik sebanyak 2 orang (16,67%), kelas interval 6,82-7,14 detik dengan klasifikasi cukup sebanyak 7 orang (58,33%), kelas interval 7,15-7,46 detik dengan klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (16,67%), dan kelas interval yang berada di atas 7,47 detik dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%).

1. **Pull Up**

Berdasarkan hasil tes Pull Up selama 1 menit dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh skor maksimum sebesar = 23,00, skor minimum sebesar = 3,00, rata-rata sebesar = 10,00 dan standar deviasi sebesar = 5,20. Berdasarkan hasil analisis data tes Pull Up, menunjukkan rata-rata sebesar = 10,00 atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Pull Up

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | >18 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 13-17 | 1 | 8,33 | Baik |
| 3 | 7-12. | 7 | 58,33 | Cukup |
| 4 | 2-6. | 3 | 25,00 | Kurang |
| 5 | <1 | 0 | 0,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes Pull Up dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di atas 18 dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 13-17 dengan klasifikasi baik sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 7-12 dengan klasifikasi cukup sebanyak 7 orang (58,33%), kelas interval 2-6 dengan klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (25,00%), dan kelas interval yang berada di bawah 1 dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%).

1. **Sit Up**

Berdasarkan hasil tes Sit Up selama 1 menit dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh skor maksimum sebesar = 41,00, skor minimum sebesar = 25,00, rata-rata sebesar = 33,17 dan standar deviasi sebesar = 4,49. Berdasarkan hasil analisis data tes Sit Up, menunjukkan rata-rata sebesar = 33,17 atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Sit Up

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | >40 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 35-39 | 4 | 33,33 | Baik |
| 3 | 31-34 | 3 | 25,00 | Cukup |
| 4 | 26-30 | 3 | 25,00 | Kurang |
| 5 | <25 | 1 | 8,33 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes Sit Up dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di atas 40 dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 35-39 dengan klasifikasi baik sebanyak 4 orang (33,33%), kelas interval 31-34 dengan klasifikasi cukup sebanyak 3 orang (25,00%), kelas interval 26-30 dengan klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (25,00%), dan kelas interval yang berada di bawah 25 dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 1orang (8,33%).

1. **Vertical Jump**

Berdasarkan hasil tes Vertical Jump dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh skor maksimum sebesar = 74,00 cm, skor minimum sebesar = 61,00 cm, rata-rata sebesar = 66,33 cm dan standar deviasi sebesar = 4,23 cm. Berdasarkan hasil analisis data tes Vertical Jump, menunjukkan rata-rata sebesar = 66,33 atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Vertical Jump

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval (Centimeter) | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | >73 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 68-72 | 3 | 25,00 | Baik |
| 3 | 64-67 | 5 | 41,67 | Cukup |
| 4 | 60-63 | 3 | 25,00 | Kurang |
| 5 | <59 | 0 | 0,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes Vertical Jump dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di atas 73 cm dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 68-72 cm dengan klasifikasi baik sebanyak 3 orang (25,00%), kelas interval 64-67 cm dengan klasifikasi cukup sebanyak 5 orang (41,67%), kelas interval 60-63 cm dengan klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (25,00%), dan kelas interval yang berada di bawah 59 cm dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%).

1. **Lari 1.200 Meter**

Berdasarkan hasil tes lari 1.200 meter dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh skor maksimum sebesar = 6,55 menit, skor minimum sebesar = 5,57 menit, rata-rata sebesar = 6,08 menit dan standar deviasi sebesar = 0,34 menit. Berdasarkan hasil analisis data tes lari 1.200 meter, menunjukkan rata-rata sebesar = 6,08 menit atau dikategorikan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1.200 Meter

Berdasarkan usia (19-21 Tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval (Menit) | Frekuensi | Klasifikasi |
| Absolut | Relatif (%) |
| 1 | <5,57 | 1 | 8,33 | Baik Sekali |
| 2 | 5,58-5,91 | 2 | 16,67 | Baik |
| 3 | 5,92-6,25 | 6 | 50,00 | Cukup |
| 4 | 6,26-6,59 | 3 | 25,00 | Kurang |
| 5 | >6,60 | 0 | 0,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | 12 | 100,00 |  |

Berdasarkan tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi data hasil tes lari 1.200 meter dari 12 orang tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, diperoleh kelas interval yang berada di bawah 5,57 menit dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval5,58-5,91 menit dengan klasifikasi baik sebanyak 2 orang (16,67%), kelas interval 5,92-6,25 menit dengan klasifikasi cukup sebanyak 6 orang (50,00%), kelas interval 6,26-6,59 menit dengan klasifikasi kurang sebanyak 3 orang (25,00%), dan kelas interval yang berada di atas 6,60 menit dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%).

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran fisik tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, menunjukkan rata-rata sebesar = 50,00 atau dikategorikan cukup. Kategori tersebut masih belum maksimal, karena untuk memperoleh kategori baik sekali harus berada pada skor di atas

58,55.

Kondisi fisik merupakan dasar yang harus dimiliki dalam setiap cabang olahraga. Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Menurut Bafirman (2013:118) mengatakan, “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk peningkatan maupun dalam pemeliharaan prestasi. Komponen kondisi fisik dari konsep muskular meliputi : daya tahan, (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*Velocity*/*Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*) dan koordinasi (*Coordination*).

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:64) mengatakan, “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas”. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*) dan daya tahan (*Endurance*). Namun, dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*Flexibility*) dan koordinasi (*Coordination*). Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2011:57) mengatakan , “komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan, karena hampir semua aktifitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak komplek yang memerlukan keluasan gerak persendian”.

Menurut Wiguna (2017:29) mengatakan, “latihan kondisi fisik mengacu pada suatu program yang dilakukan secara sistematis, berencana dan *Progresif* yang bertujuan untuk meningktakan kemampuan fugsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat”. Lebih lanjut, Wiguna (2017:29-30) mengatakan, secara khusus apabila kondisi fisik atlet baik, maka akan ada :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen fisik yang lainnya.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Pemulihan yang lebih cepat pada organ-organ tubuh setelah latihan
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian dibutuhkan
6. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan pertandingan.

Menurut Bafirman dan Agus (2008:6) mengatakan, “tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan di butuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti”. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya. Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani apalagi bagi atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.
2. Meningkatkan perkembangan fisik yang khas.
3. Menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina
4. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik.
5. Untuk membentuk kepribadian dan perilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif.
6. Untuk menjamin kesiapan tim
7. Untuk membangun kesehatan
8. Untuk menghindari terjadinya cedera
9. Untuk meningkatkan pengetahuan atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi physiologinya (Bafirman dan Agus, 2008:6-8).

**Kesimpulan dan Saran**

**Kesimpulan**

Disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan dasar yang harus dimiliki dalam setiap cabang olahraga, khususnya bolabasket karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk peningkatan maupun dalam pemeliharaan prestasi. Secara umum tingkat kebugaran fisik secara keseluruhan tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020 masih belum maksimal karena masih dikategorikan cukup, sehingga memungkinkan tidak menjamin kesiapan atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh sebab itu, kondisi fisik sangat berperan penting dalam menampilkan teknik dan mengatur tempo dalam permainan, sehingga kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh atlet dalam meghadapi pertandingan, sehingga pencapaian prestasi pun dapat maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran fisik tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, yang meliputi : lari 60 meter, Pull Up, Sit Up, Vertical Jump dan lari 1.200 meter, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran fisik tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020 berada pada kategori cukup.

**Saran**

1. Kepada pelatih tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, disarankan untuk tidak mengabaikan tingkat kebugaran fisik atlet, karena kondisi fisik merupakan dasar untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatkan kondisi fisik tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan terencana, sistematis, berkesinambungan dan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan, serta memperhatikan faktor-faktor eksternal yang di duga dapat mempengaruhi prestasi atlet.
2. Kepada tim basket putra Pra Pekan Olahraga Nasional(PON) Bangka Belitung Tahun 2020, disarankan untuk serius dan menumbuhkan motivasi dalam menjalani latihan kebugaran fisik, seperti : lari sprint, Pull Up, Sit Up, daya ledak otot tungkai dan daya tahan.

**Daftar Pustaka**

Ardle, Mc., Katch, WD, F.I., Katch, 1981, Exercise Physiology : Energy, Nutrition and Human Performance, Philadelpia : Lea &Febiger

Astrand, P.O. Rodhahl, K 1986, Textbooks of Work Physiology 3 rd ed, New York :Mc Graw-Hill Company. . Brooks, George A. and Thomas D. Fahey (1984), Fundamentals of Human Performance, New York :Mc.Millan Publishing Company

Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga. Malang* : Wineka Media.

Bafirman dan Agus, A. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

Dangsina Moeloek. 1984. Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Jakarta :Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Djoko, Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.Yogyakarta: Andi Offset.

Departemen Pendidikan Nasional. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Fox, E.L. Mathew, DK, 1981, The Physiology Basis of Education and Athletics, Philadelphia : Saunders College Publishing.

Fox, E.L. 1984 , Sport Physiology, 2nd ed, Tokyo : WB Saunders Book Co.

Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, Physical Education for Children Building The Foundation, New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs.

Kirkendall, Don R. 1987. Measurement and Evaluation for Physical Educators. Champaign, Illinois. Human Kinetics Publishers.

Moch. Moeslim. 1995

Moleong, Lexy J. 2002. MetodologiPenelitianKualitatif. Jakarta : PT. RemajaRosdaKarya.

M. Sajoto . 1988. PembinaanKondisiFisikDalamOlahraga. Jakarta,

PERBASI. 2004. Bola basket untuksemua.Jakarta : Bidang III PB Perbasi.

Pusat KesegaranJasmani dan Rekreasi.2000. TesKesegaranJasmani Indonesia UntukRemajaUmur 16-19 Tahun. Jakarta : Pusat KesegaranJasmani dan Rekreasi.

RubiantoHadi. 2010. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang Unnes Press

Sudijono, Anas. 2015. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

SadosoSumosardjono. 1986. PengetahuanPraktisKesehatanDalamOlahraga. Jakarta : P.T. Gramedia.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta : FIK UNY.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.

Wiguna, I. B. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers.