

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan

Volume 1, Nomor 1, September 2020

EVALUASI DAYA TAHAN ATLET BASKET SMK NEGERI 1 BANDA ACEH DENGAN MENGGUNAKAN METODE BEEP TEST

Irfan Nizam, Zikrur Rahmat dan Munzir

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Email: Irfan_nizam@gmail.com

ABSTRAK

Basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang beranggotakan 5 orang tiap regu. Tujuan dari permainan ini yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan, dan mencegah lawan memasukkan bola ke keranjang sendiri. Dalam permainan bola basket sangat penting untuk menjaga daya tahan VO₂Max karena permainan bola basket dimainkan dalam durasi waktu 4x10 menit. Hal ini yang mengakibatkan bagi atlet harus memiliki daya tahan jantung paru dengan baik. SMK Negeri 1 Banda Aceh adalah salah satu sekolah favorit di ACEH dan mereka juga memiliki Club basket yang ternama di Banda Aceh dan mereka juga memiliki prestasi yang sangat luar biasa di tingkat Nasional. Oleh karena ini peneliti ingin mengetahui bagaimanakah tingkat daya tahan VO₂Max atlet basket SMK N 1 Banda Aceh. "Evaluasi Kondisi Fisik Vo₂max Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh". Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik VO₂Max atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan terlebih dahulu maka jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif. Yang bertujuan mengetahui kondisi fisik atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh seperti apa adanya tanpa memberikan perlakuan terlebih dahulu. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan *bleep tes* atau MFT. Dari analisis data diperoleh daya tahan *aerobic* atau VO₂Max, diketahui kategori sangat baik 1 orang atau 6,6% sedangkan kategori baik 7 orang atau 46,7% dan kategori sedang sebanyak 7 orang atau 46,7%, dari hasil dari penelitian ini daya tahan yang dimiliki oleh atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh rata-rata adalah 41,27 dengan kategori sedang.

Kata Kunci: *Evaluasi, Kondisi Fisik, Bleep Test, dan basket.*

ABSTRAK

Basketball is a team sport played by 2 teams consisting of 5 people per team. The purpose of this game is to put the ball into the opponent's basket, and prevent the opponent from inserting the ball into the basket by himself. In basketball, it is very important to maintain the endurance of VO₂Max because the game of basketball is played in a duration of 4x10 minutes. This results in athletes having to have good cardiovascular endurance. SMK Negeri 1 Banda Aceh is one of the favorite schools at ACEH and they also have a famous basketball club in Banda Aceh and they also have extraordinary achievements at the National level. Therefore, the researcher wants to know how the VO₂Max endurance level of basketball athletes at SMK N 1 Banda Aceh. "Evaluation of

Vo2max Physical Condition of Basketball Athletes at SMK Negeri 1 Banda Aceh ". How is the physical condition of the VO2max basketball athletes of SMK Negeri 1 Banda Aceh. Based on the problems that have been described in advance, this type of research can be classified in quantitative research with a descriptive research approach. Which aims to determine the physical condition of the basketball athletes of SMK Negeri 1 Banda Aceh as they are without giving treatment first. Data was collected by performing a bleep test or MFT. From the data analysis, it was obtained aerobic endurance or VO2Max, it was known that the category was very good for 1 person or 6.6% while the good category was 7 people or 46.7% and the moderate category was 7 people or 46.7%, from the results of this study which is owned by the basketball athletes of SMK Negeri 1 Banda Aceh on average is 41.27 in the medium category.

Keywords: Evaluation, Physical Condition, Beep Test, and basketball.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah : Persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat.

Bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota pelatihan YMCA (*Young Men's Christian Association*) di Springfield, *Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield collage*). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera menjadi terkenal dan tersebar dengan cepat oleh para lulusan sekolah pelatihan YMCA. (Wissel, 1994:1)

Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan benar. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah ataupun nasional ada banyak pemain yang tidak bisa menampilkan penampilannya terbaiknya. Permainan bola basket tidak lagi hanya mengandalkan pada teknik dan taktik, kekuatan kecepatan, kelentukan, ataupun melalui latihan-latihan fisik saja, namun faktor lain yakni faktor lain yaitu psikologis, faktor psikologis meliputi : motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya. Di dalam olahraga ini disamping faktor kondisi fisik, masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi antara lain seperti teknik, keterampilan, dan pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang telah diproses dan diorganisasikan untuk memperoleh pemahaman, pembelajaran dan pengalaman yang terakumulasi sehingga bisa diaplikasikan kedalam masalah/proses bisnis tertentu.

Atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh merupakan salah satu tempat latihan bola basket ternama di Banda Aceh, dimana klub ini sudah berjalan lama dan mulai menunjukkan perubahan dan pengembangan, pada masa-masa latihan atlet sangat berminat dan tertarik dalam menggali prestasi lebih dalam lagi, hanya saja berdasarkan analisis atau observasi penulis atlet sangat cepat kelelahan pada saat latihan dan mereka juga tidak tahu seberapa pentingnya kondisi fisik pada permainan bola basket tersebut, pengamatan penulis agar terjadinya peningkatan daya tahan olahraga pada atlet selain pemahaman keterampilan juga sangat dibutuhkan dimana pengetahuan yang luas penting meningkatkan daya VO2Max atlet dan pentingnya akan pengetahuan dasar-dasar permainan bola basket ini akan memudahkan atlet dalam latihan dan dalam pertandingan. masih banyak yang harus diperhatikan dan diperbaiki kembali. Seperti lemahnya kondisi fisik, daya tahan baik umum maupun khusus dan kemampuan VO2 Max mereka begitu juga stamina. Sehingga atas dasar tersebut penulis berniat melakukan sebuah penelitian yang mengarah pada komponen tersebut yaitu: "*Evaluasi Daya Tahan Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh Dengan Menggunakan Metode Beep Test*". Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang kondisi fisik daya tahan VO2Max Pada Atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh Menggunakan Metode *Beep Test*?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan VO2Max terhadap permainan bola basket pada atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh. daya tahan baik umum maupun khusus dan kemampuan VO2 Max mereka begitu juga stamina. Untuk itu, dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga basket ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu: 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik. Selain itu teknik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi teknik baik individual maupun kelompok. latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di berikan beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang" (Bompa, 2005).

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1998:53).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik yang prima akan memudahkan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja dan

berolahraga. Kondisi fisik adalah daya tahan tubuh yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dalam hal ini mengandung pengertian bahwa semakin tingginya daya tahan tubuh maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dengan kata lain apabila kondisi fisik prima maka atlet akan dapat bermain dalam waktu yang cukup lama dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga bola basket diantaranya adalah daya tahan umum (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak otot (*Power*), kecepatan (*Speed*), serta kelentukan (*Flexibilitas*).

Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dipersiapkan seorang atlet bola basket adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobic/volume oksigen maksimal (VO₂max)

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Irawadi (2011:34) "daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan".

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Dalam olahraga basket daya tahan sangat di butuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan bola basket biasanya 4x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut, seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam permainan basket ini. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik tidak mungkin bisa bermain dengan maksimal, pemain menjadi cepat lemas dan kelelahan dalam pertandingan sehingga permainan pemain menjadi kurang baik bahkan menjadi kacau karena daya tahan yang buruk. Meskipun teknik dan taktik seorang atlet bagus tetapi apabila daya tahan atlet tersebut tidak ada maka teknik dan taktik tersebut tidak dapat dijalankan dengan maksimal dalam permainan. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahragabasket ini.

2. Kekuatan (*strength*) Kekuatan ini komponen fisik yang sangat diperlukan untuk kita bekerja (beraktivitas) ataupun berolahraga baik itu dalam waktu yang lama atau dalam waktu yang singkat. Kemampuan otot untuk melawan beban (*load*) atau tahanan (*resistance*). Semakin otot kita kuat maka semakin ringan juga dalam mengatasi tahanan atau beban yang dihadapi. Pada olahraga bola basket kekuatan ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain olahraga bola voly, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

3. Daya ledak otot (*power*) Kemampuan daya ledak otot atau yang sering kita sebut *power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Pada olahraga bola basket *power* ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang kuat dan cepat seperti gerakan meloncat pada saat *shooting* dan *block*.

4. Kecepatan (*speed*) seseorang atlet pelari *sprint* dituntut untuk harus dapat berlari mendahului lawan-lawannya pada pertandingan berlangsung, saat itu juga sang atlet harus mengerahkan kecepatannya untuk mencapai *finish* dan menjadi sang juara. Maka sangat mutlak seorang pelari harus memiliki kecepatan dalam berlari. Atlet-atlet pada cabang olahraga lainnya pun dituntut untuk memiliki kecepatan dalam melakukan setiap gerakannya, karena pada dasarnya setiap gerakan dalam olahraga terutama dalam olahraga permainan diperlukan suatu gerakan yang cepat. Gerakan yang cepat ini nantinya dapat mendukung terhadap reaksi-reaksi yang dipengaruhi oleh rangsangan-rangsangan dari luar pada objek-objek yang ada dalam pertandingan.
5. Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat diperlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Dalam olahraga bola basket kelentukan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam bola basket ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bias dilakukan lebih efisien. Dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

Evaluasi merupakan suatu kegiatan atau usaha yang dilakukan dalam mengumpulkan suatu informasi dari suatu objek yang di peroleh menggunakan instrument yang hasilnya nanti menjadi alternative untuk mengambil suatu kesimpulan. Hal ini juga dijelaskan oleh Yunanda (2009:12) bahwa evaluasi merupakan kegiatan yang terencana untuk mengetahui keadaan suatu objek dengan menggunakan suatu instrument dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan. Menurut Saifuddin (2007:4) bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran. Proses pemberiannilai harus dilakukan secara obyektif, dan diusahakan unsur-unsur subjektif tidak masuk sebagai pertimbangan dalam penilaian. Dengan katalain dapat di nyatakan bahwa evaluasi meliputi ke dua langkah di depan yaitu, mengukur dan menilai. Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Pemberian pertimbangan mengenai nilai dan arti tidak dapat dilakukan secara sembarang, oleh karenanya evaluasi harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu. Amir, (2010:2).

Endurance atau daya tahan tubuh diartikan sama dengan kebugaran jasmani yang dinyatakan sebagai kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dan waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti menurut widhiastuti, (2011: 14)

Berdasarkan dari kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru merupakan kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam mempergunakan jantung

paru dan pembuluh darah secara efektif untuk menggunakan oksigen yang kemudian di salurkan ke otot dalam jangka waktu yang lama. Secara teori, nilai VO_{2max} dibatasi oleh *cardiac output*, kemampuan sistem respirasi untuk mengantarkan oksigen ke darah, ataupun kemampuan otot untuk menggunakan oksigen. Daya tahan jantung paru juga sangat penting untuk menjaga kekuatan seseorang dalam melakukan aktifitas.

Bleep tes atau kata lainnya *Multistage 20m Tes* merupakan tes berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara beep yang sudah direkam, tes ini merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau VO_{2max} . Menurut Iztok Kavcic dkk. (2012:18) bahwa tes ini merupakan tes yang dianggap valid, aman, murah dan reliabel untuk dilakukan oleh sekelompok atau banyak orang.

a) Aturan Pelaksanaan Bleep tes

Seorang *tester* melakukan berlari terus menerus diantara 2 garis berjarak 20 meter setelah aba-aba *start* dimulai mengikuti suara beep yang sudah di rekam di dalam CD atau *Software*. Hal ini akan berlangsung mengikuti aturan waktu yang sudah ditentukan oleh para ahli. Bila atlet belum mencapai garis pada waktu terdengar suara beep, dia harus menyelesaikannya dahulu baru kemudian berbalik dan berusaha menyesuaikan kecepatan larinya di antara dua beep. Demikian juga, apabila Atlet sudah mencapai garis sebelum terdengar beep, dia harus menunggu sampai terdengar beep. Tes dihentikan bila *tester* dua kali gagal mencapai garis (kurang dari 2 meter) pada saat pembalikan dua kali berturut-turut. Waktu antara beep memendek setiap menit (level). Berikut merupakan data aturan yang diciptakan oleh Leger L.A. (1988) :

Pada level 1 dinyatakan bahwa untuk balikkannya (*suttle*) adalah 7 kali balikan dengan akumulasi balikan selama 7 kali, kecepatan 8.0 km/h dan waktu balikan adalah 9.00 detik dengan waktu total level adalah 63 detik. Jarak yang ditempuh yaitu 140 meter dengan akumulasi 140 meter dan total waktu keseluruhan di level 1 adalah 1.03 detik. Data tabel diatas inilah yang akan menentukan penilaian terhadap atlet atau *tester* yang melakukan bleep tes yang nantinya akan dikonversikan kedalam nilai perkiraan VO_{2max} . Nilai atlet atau *tester* ditunjukkan dengan level dan jumlah lari bolak-balik yang dicapai sebelum mereka gagal menyesuaikan dengan rekaman beep. Nilai ini bisa dikonversikan ke dalam 'VO₂max equivalent score' dengan menggunakan rumus yang akan dibahas selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:8) "Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan." Pendekatan deskriptif menurut Sugiyono (2017:35) adalah: "Metode penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui keberadaan variable mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain". Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat

serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut di olah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian yang terdiri dari deskripsi data, analisis data dan pembahasan. Deskripsi data sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya, analisis merupakan gambaran tingkat kondisi fisik (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh. Dari pelaksanaan penelitian tes daya tahan atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, dapat di peroleh data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka taraf kemampuan kondisi fisik daya tahan VO2Max pada atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, Menurut Sugiyono (2014:115) bahwa: "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya." Adapun yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh berjumlah 25 atlet.

Menurut Sugiyono (2014:116) definisi sampel yaitu sebagai berikut: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Sugiyono (2001:57) teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *random sampling* dan peneliti mengambil sample sejumlah 15 atlet. Hal ini di karenakan banyak atlet yang sedang melakukan persiapan POPDA 2020 ACEH BARAT.

Untuk menghitung nilai rata-rata kondisi fisik VO2Max atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, yaitu dengan menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Sujadna (2002:37).

nilai rata-rata

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{619}{15} \\ &= 41,27 \end{aligned}$$

Dari hasil analisis diatas, dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata rata kondisi fisik VO2Max atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, adalah nilai rata-rata 41,27 atau berada pada kategori sedang.

Untuk mencari presentase dari pengukuran tingkat kondisi fisik VO2Max atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, maka bilangan yang di tetapkan oleh Sujadna (2002 : 67)

$$\begin{aligned} \text{Baik sekali} &= \frac{1}{15} \times 100\% \\ &= 6.6\% \end{aligned}$$

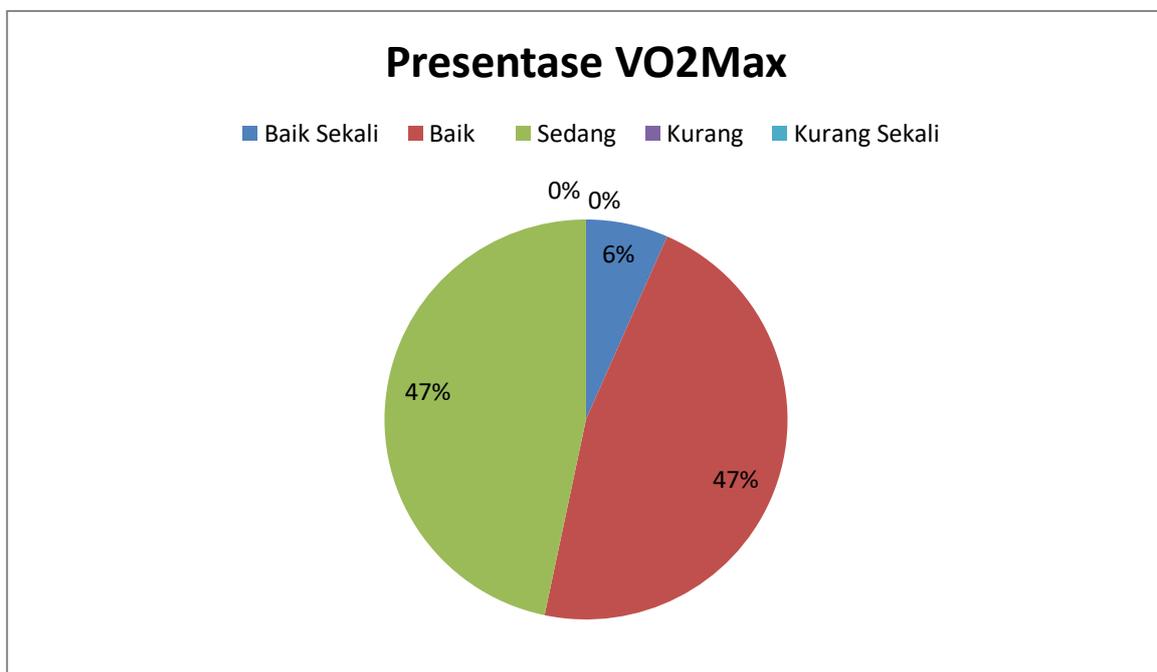
$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{7}{15} \times 100\% \\ &= 46.7\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= \frac{7}{15} \times 100\% \\ &= 46.7\% \end{aligned}$$

Dari pendeskripsian data pada penelitian ini ialah untuk menggambarkan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh Perolehan data melalui tes yang dilakukan yaitu menggunakan metode Bleep tes atau MFT untuk mengukur VO2Max yang menggambarkan kondisi fisik atau daya tahan aerobic Berdasarkan hasil tes MFT diketahui kategori sangat baik 1 orang atau 6,6%, sedangkan kategori baik 7 orang atau 46.7% dan kategori sedang sebanyak 7 orang atau 46,7%.

Gambaran persentase tingkat kondisi fisik VO2Max atlet atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat di lihat pada grafik berikut ini :

Kategori dalam presentase tingkat kondisi fisik VO2Max atlet atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh



Evaluasi adalah pemberian nilai terhadapap kualitas sesuatu. Selain dari itu evaluasi juga dapat di pandang sebagai proses merencanakan,memperoleh,dan menyediakan infoemasi yang sangat di perlukan untuk membuat alternatif-alternatif keputusan (Munizal : 48)

Permainan bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula di selenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui olahraga ini dapat di peroleh beberapa manfaat antara lain adalah : Persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat. Olahraga basket juga membutuhkan kelincahan, kecepatan dan daya tahan dalam melakukan sebuah pertandingan. Dari hasil penelitian yang di lakukan di SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat di ketahui tingkat kondisi fisik VO₂Max atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh di lihat dari tingkat analisis nilai rata-rata tingkat kemampuan kondisi fisik atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh yaitu 41.27% atau berada pada kategori sedang.

Dari hasil analisis diatas, dapat dikemukakan bahwa nilai presentase tingkat kemampuan kondisi fisik VO₂Max atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, adalah nilai peresentase kategori baik sekali 1 orang dengan presentase 6.6%, kategori baik 7 orang dengan presentase 46.7%, dan kategori sedang 7 orang dengan presentase 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dan khususnya para atlet yang dijadikan sampel dalam penelitian ini perlu meningkatkan lagi kemampuan daya tahan *aerobik* mereka. Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Jika daya taha *aerobik* yang dimiliki atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dalam kondisi baik maka para atlet dapat bertahan lebih lama dan dapat meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 4x10 menit. Berdasarkan penelitian ini juga melihat banyaknya atlet yang jarang ikut serta dalam melakukan latihan kondisi fisik yang di lakukan oleh pelatih. Adapun hal-hal kecil seperti itu juga akan mengakibatkan kejadian yang fatal karena ketika pertandingan tubuh harus dalam kondisi baik dan bias ikut pertandingan. Untuk itu, program latihan pada kondisi fisik harus ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan kondisi fisik tetap terpelihara dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh, rata-rata VO₂max yang dimiliki oleh atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh adalah 41,27. Dimana 1 orang (6.6 %) dikategorikan sangat baik, 7 orang (46.7%) dikategorikan baik dan 7 orang (46,7%) dikategorikan sedang. Secara keseluruhan kondisi fisik (VO₂Max) yang dimiliki oleh atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dapat dikategorikan Sedang (41,27).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka peneliti dapan memberikan saran-saran yang di harapkan mampu mengatasi masalah yang di temui

dalam penelitian "Evaluasi Daya Tahan Atlet Basket Smk Negeri 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019-2020 " yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan dari penelitian ini, maka disarankan pada para pelatih serta para Pembina olahraga basket untuk lebih memperhatikan lagi kondisi fisik atletnya dan menambahkan program latihan kondisi fisik dalam program tahunan.
2. Setiap pelaksanaan pengujian yang menggunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Secara keseluruhan kondisi fisik VO₂Max yang dimiliki oleh atlet Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh perlu ditingkatkan lagi agar mendapatkan kondisi fisik yang lebih baik.
4. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan latihan kemampuan kondisi fisik Pada Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh.
5. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat di lanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlet untuk meningkatkan prestasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. (2010). *Inovasi Pendidikan Melalui PBL*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Large.
- Bompa, Tudor, Tudor O. Bompa, and Michael Carrera. *Periodization training for sports*. Elsevier, 2005.
- Hall, Wissel, 2000, *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahaman Teknik dan Taktik*, Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. "Kondisi fisik dan pengukurannya." *Padang: FIP UNP* (2011)
- Kavcic, Iztok, et al. "COMPARATIVE STUDY OF MEASURED AND PREDICTED VO₂max DURING A MULTI-STAGE FITNESS TEST WITH JUNIOR SOCCER PLAYERS." *Kinesiology* 44.1 (2012).
- Lutan, Rusli, Sudrajat Prawirasaputra, and Ucup Yusup. "*Dasar-dasar kepelatihan*." Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2000).
- M. Sajoto, 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Munizal (2016) skripsi : *Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Pencak Silat Penguruan Kuntou Aceh Besar 2016*.
- Sugiyono, D. R. "*Statistika untuk penelitian*." Bandung: CV. Alfabeta (2006).

Sugiyono, P. D. "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D . Indonesia: ALFABETA.*" (2014).

Yunanda, Martha. "*Evaluasi pendidikan.*" (2009).

Widiastuti.2011.*Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta:PT Bumi Timur Jaya.

zwar, Saifuddin. "*Sikap manusia.*" *Teori dan Pengukurannya.* Pustaka Pelajar, Yogyakarta (2007)