



## Evaluasi Daya Tahan Fisik Atlet Basket Putra Club Merdeka Rejang Lebong

*Evaluation of the Physical Durability of Merdeka Basketball Club Athletes in.*

**Vantrie Putra Wijaya<sup>1</sup>, Arwin<sup>2</sup>, Andes Permadi<sup>3</sup>**

*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR.  
Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana daya tahan yang dimiliki oleh di Atlet Basket putra pada *club* Merdeka di Rejang Lebong. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah *multistage fitness test*. Subjek dari penelitian adalah Atlet Putra yang menjadi Anggota *Club* Merdeka di Rejang Lebong yakni berjumlah sebanyak 15 orang atlet basket putra *club* merdeka. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dengan teknik persentase, dan tes yang digunakan yaitu berupa *multistafe fitness test* atau *bleep test*. Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwa daya tahan fisik yang dimiliki oleh Atlet Basket *Club* Merdeka di Rejang Lebong 7 orang atlet dalam kategori cukup dengan persentase 47%, sedangkan 6 orang dalam kategori baik dengan persentase 40% dan 2 orang atlet dalam kategori sangat baik dengan persentase 13%. Dengan hasil tersebut berdasarkan norma standarisasi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *vo2max* atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong dinyatakan dalam kategori cukup, baik, dan sangat baik.

**Kata Kunci:** Basket, Daya Tahan, MFT

### ABSTRACT

*This research was conducted to find out the endurance of male basketball athletes at the Merdeka club in Rejang Lebong. The research was conducted using quantitative descriptive methods. The data collection tool in this research is the multistage fitness test. The subjects of the research were male athletes who were members of the Merdeka Club in Rejang Lebong, namely 15 men's basketball athletes from the Merdeka Club. The data analysis used is descriptive analysis using percentage techniques, and the test used is a multistafe fitness test or bleep test. Based on the results of research that has been carried out, it was found that the in very good category, the abdominal muscle strength of female athletes was in physical endurance of the Merdeka Basketball Club athletes in Rejang Lebong is 7 athletes in the fair category with a percentage of 47%, while 6 people are in the good category with a percentage of 40% and 2 athletes are in the very category good with a percentage of 13%. With these results based on standardization norms, it can be concluded that the vo2max ability of men's basketball athletes at the Independent Club in Rejang Lebong is stated in the categories of fair, good and very good.*

**Keywords:** Basketball, Endurance, MFT

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh manusia, dengan olahraga manusia dapat menjaga kebugaran tubuh serta bisa mengurangi stres. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dapat meningkatkan imun tubuh serta dapat menghasilkan sistem kekebalan tubuh yang dapat melindungi manusia terhadap penyakit yang berhubungan dengan stress. Olahraga adalah kegiatan yang membutuhkan gerak tubuh yang dimana dilakukan dengan cara regu atau per individu. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, kegiatan olahraga akan mendapatkan hasil yang baik apabila dilakukan secara tekun serta teratur (Novero, Prabowo & Nopiyanto, 2022). Selain itu olahraga bertujuan untuk diperlombakan agar dapat memperoleh prestasi.

Evaluasi adalah sebuah aktivitas atau suatu urusan dalam menetapkan penilaian dari kejadian atau peristiwa yang ada . Dengan demikian evaluasi dapat dikatakan sebagai sebuah upaya untuk membuat suatu pilihan dalam mengambil keputusan (Subhayni 2020). Ajat Rukajat (2018) menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses penentuan keputusan tentang kualitas suatu objek atau aktivitas dengan melibatkan pertimbangan nilai berdasarkan data dan informasi yang dikumpulkan. Tahap proses evaluasi berfokus pada pengukuran perbedaan antara hasil yang dicapai dengan tujuan yang telah ditentukan, sehingga perbedaan yang ditemukan dapat digunakan sebagai penentuan terhadap kegiatan yang diarahkan untuk mencapai tujuan program.

Daya tahan merupakan kondisi tubuh seseorang yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan akibat terlalu lama dalam beraktivitas (Suratmin, 2018). Daya tahan merupakan bentuk dari kerja otot seseorang atau dalam bentuk aktivitas yang dikerjakan dalam waktu yang lama dan tidak merasakan kelelahan (Wibowo & Wiriawan, 2019). Daya tahan merupakan ketahanan seseorang dalam melakukan aktivitas atau kerjaan dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Harsono, 2018).

*Club* Merdeka di Rejang Lebong merupakan salah satu *club* basket ternama di Rejang Lebong dimana club merdeka ini didirikan pada tahun 2004 yang mana

nama awal club merdeka ini adalah Tunas Inti Merdeka dan pada tahun 2006 baru di ganti dengan nama Club merdeka. Club Merdeka memiliki 4 pelatih salah satu pelatih nya adalah pemain basket nasional di indonesia, Club merdeka memiliki banyak sekali prestasi dari awal didirikan pada tahun 2004 sampai dengan sekarang diantaranya nya adalah Telkom cup sebagai juara 1, bank bengkulu juara 1, piala bupati Lebong juara 1, Perbasi Lebong Juara 1 dan masih banyak lagi turnamen bola basket yang dijuari oleh club Merdeka di Rejang Lebong.

Daya tahan fisik yang dimiliki atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong dikatakan cukup baik akan tetapi ketika atlet basket putra club merdeka bertanding dengan tim luar provinsi Bengkulu atlet basket *club* merdeka sedikit kewalahan melawan *club* dari luar provinsi Bengkulu ini di karenakan masih adanya atlet yang daya tahan fisiknya kurang baik Daya tahan adalah ketahanan tubuh yang merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khusus nya kemampuan daya tahan *aerobik* untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2014). Dalam seminggu *club* merdeka melakukan latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu yakni pada hari senin, rabu, dan jumat.

Berdasarkan observasi di *club* merdeka di Rejang Lebong peneliti menemukan fenomena bahwa 45% atlet basket di *club* merdeka masih ada atlet yang daya tahan fisiknya kurang baik yang dimana dari 20 menit bermain hanya mampu bermain 10 menit dan juga belum adanya program latihan VO2max pada saat latihan (setelah dilakukan preobservasi dengan mewawancarai ketua *club*).

Pada saat latihan daya tahan fisik ada beberapa atlet yang tidak mengikuti aturan sehingga mempengaruhi atlet mudah kelelahan saat bermain basket, setelah melakukan latihan daya tahan fisik belum adanya evaluasi yang diberikan sehingga masih adanya atlet yang belum mengetahui daya tahan fisiknya.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul Evaluasi Daya Tahan Fisik Atlet Basket Putra Club Merdeka Di Rejang Lebong, Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memperbaiki daya tahan fisik atlet di *club* merdeka di Rejang Lebong.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode deskriptif deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian metode deskriptif kuantitatif menurut Nopiyanto & Pujianto (2019) yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena nyata tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek atau sampel penelitian.

Pendekatan deskriptif menurut Sugiyono (2017) merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua 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.

Setelah nantinya diketahui tingkat kondisi fisik atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu, maka nanti dapat ditemukan atau bisa dilihat seberapa besar persentase kemampuannya dengan menyesuaikan dengan kategori norma yang telah ada yaitu, sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di *club* basket Merdeka di Rejang Lebong yang ada di kota Curup kabupaten Rejang Lebong, Penelitian ini menggunakan sebuah instrumen tes yaitu multistage fitness test atau bleep test dan dokumentasi dan wawancara, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan fisik atau *VO2Max* atlet basket putra *club* Merdeka di Rejang . Dalam penelitian ini diikuti 15 orang atlet basket putra *club* Merdeka di rejang lebong. Untuk menguji data dari penelitian ini, digunakan analisis deskriptif persentase sebagai pendekatan analisis data. Hasil data dari penelitian ini disajikan sebagai persentase atlet yang masuk ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa daya tahan tubuh yang dimiliki oleh Atlet Putra pada *Club* Basket Merdeka adalah Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Hal ini dapat di buktikan dengan jumlah presentase 47% pada kategori Cukup dengan frekuensi sebanyak

7 dari 15, selain dari itu sebanyak 40 % daya tahan fisik atlet Putra pada *club* Merdeka di Rejang Lebong ialah Baik dibuktikan dengan frekuensi 6 orang atlet, dan untuk sisa dari frekuensi sejumlah 2 dengan presentasi 13% terdapat pada kategori Sangat Baik. Dapat disimpulkan daya tahan fisik atlet Merdeka ialah cukup, baik, dan sangat baik.

Tabel 1. Tingkat Vo2Max pemain Club Merdeka Rejang Lebong

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	2	13%
2	Baik	6	40%
3	Cukup	7	47%
4	Kurang Baik	0	0
5	Sangat Kurang Baik	0	0%
<b>Total</b>		15	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata dari banyaknya jumlah atlet yang berjumlah 15 orang atlet basket putra pada *club* basket Merdeka didapatkan hasil 7 orang atlet berada dalam kategori cukup, serta sebanyak 6 orang atlet dalam kategori baik, dan 2 orang lainnya berada didalam kategori sangat baik

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Gedung Olahraga di Rejang Lebong Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui bagaimana daya tahan fisik atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong. Hasil penelitian di *club* basket merdeka di Rejang Lebong menunjukkan hasil yakni 7 orang atlet basket berada dalam kategori cukup dengan persentase 47%, Sedangkan 6 orang atlet basket berada dalam kategori cukup dengan persentase 40%, dan 2 orang atlet basket berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 13%, jadi dapat diketahui daya tahan fisik atau hasil VO2Max atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong bisa di kategorikan cukup.

Daya tahan fisik merupakan salah satu pendukung bagi atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong untuk bisa semakin baik, Daya tahan fisik tentunya menjadi salah satu faktor peningkat prestasi atlet di setiap kompetisi yang mereka ikuti karena daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah

menyelesaikan suatu pekerjaan (Arisman 2019). Daya tahan fisik atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong harus dilatih secara teratur dan terprogram sehingga para atlet basket putra club

Merdeka di Rejang Lebong mengalami peningkatan daya tahan yang lebih baik dan atlet basket putra club merdeka harus memiliki mental karena persiapan mental dilakukan oleh setiap atlet tanpa terkecuali atlet yang ada pada level pelajar (Nopiyanto, raibowo, & Prabowo, 2021).

Program latihan yang diberikan pelatih *club* merdeka kepada atlet di mulai dengan melakukan *warm up* atau pemanasan seperti *jump rope place*, *mountain climbers* dan *jumping jacks*, selanjutnya *Basic Improvemenet* atau teknik dasar kemudian ada *Perimeter Shoot Drill* atau latihan menembak bola basket dalam area dan yang terakhir melakukan *Cooling Down* atau pendinginan. Untuk program latihan dilakukan pada hari senin, rabu, dan jumat di mulai dari pukul 4 sore sampai dengan pukul 6 sore di gedung olahraga Curup kabupaten Rejang Lebong.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan evaluasi formatif yang mana bertujuan untuk menyempurnakan program latihan dan melihat kemajuan daya tahan fisik atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong. Dari evaluasi ini program latihan yang di berikan menjadi lebih sempurna dari sebelumnya belum ada repitisi intensitas latihan, Tempo latihan dan prinsip latihan dan juga dari hasil evaluasi ini juga jadi bahan acuan kepada atlet basket putra club merdeka dimana harus menambah *porsi latihan*, melakukan *progresive overloading* yakni berupaya menambah beban latihan dan harus konsisten rutin dan tekun dalam latihan.

Hasil evaluasi yang dilakukan peneliti menggunakan sebuah instrumen tes yakni *multistage fitness test*. dari hasil tes yang dilakukan bahwa 2 orang atlet basket putra di *club* merdeka memiliki daya tahan sangat baik ini dikarenakan 2 orang atlet ini melakukan latihan di luar jadwal latihan di *club* merdeka sehingga daya tahan fisik 2 orang atlet ini berbeda dengan 13 orang atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong. Teknik dalam menganalisis data tersebut, peneliti *paired sample test* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*.

Evaluasi adalah sebuah aktivitas atau suatu urusan dalam menetapkan penilaian dari kejadian atau peristiwa yang ada . Dengan demikian evaluasi dapat dikatakan sebagai sebuah upaya untuk membuat suatu pilihan dalam mengambil keputusan (Subhayni 2020). Ajat Rukajat (2018) menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses penentuan keputusan tentang kualitas suatu objek atau aktivitas dengan melibatkan pertimbangan nilai berdasarkan data dan informasi yang dikumpulkan. Dari pendapat teori diatas dapat disimpulkan bahwa evaluasi daya tahan fisik sangat penting untuk menunjang aktivitas olahraga salah satunya olahraga bola basket, maka untuk meningkatkan prestasi atlet basket putra club merdeka di Rejang Lebong perlu ditambahkan upaya seperti menambah jam latihan, membagi porsi latihan antara teknik dan taktik dan tingkat kardiovaskuler dapat dilakukan dengan baik. Adapun saran untuk peneliti agar memberikan anjuran ataupun solusi terhadap suatu hal yang baik dan positif baik itu berupa permasalahan, situasi yang sedang membutuhkan pendapat ataupun masukan dalam melakukan suatu hal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes daya tahan fisik menggunakan metode *multistage fitness test* pada atlet basket putra *club* Merdeka di Rejang Lebong, Maka dapat diambil kesimpulan pada dasarnya dari hasil penelitian yaitu bahwa atlet basket putra terdapat 7 orang atlet yang berada pada kategori cukup dengan hitungan persentase 47%, sedangkan 6 orang atlet berada pada kategori baik dengan hitungan persentase 40% dan 2 orang atlet yang berada pada kategori sangat baik dengan hitungan. Persentase 13% Daya tahan fisik yang di miliki atlet basket putra club merdeka di Rejang Lebong dengan menggunakan metode tes *multistage fitness test* dapat disimpulkan sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, baik dan sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa daya tahan fisik atlet basket putra *club* merdeka di Rejang Lebong tahun 2023 dikategorikan cukup.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajat Rukajat. (2017). *Teknik Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arisman. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 2 no 2 tahun 2019
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nopiyanto, Y.E., Pujiyanto, D., & Andriyani, M. (2022). The Physical Fitness Of Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bemgkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 101-108.
- Nopiyanto, Y.E., Raibowo, S., Prabowo, A., & Kurniawati, R.E. (2022). Karakter Regional Student Sports Week Basketball Male Athletes in Kepahiang Regency. *Sport Science*, 22(2), 96-102.
- Pasaribu. (2020). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Homoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 8, No. 1.
- Pradana, D. & Siswantoyo. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (1).
- Subhayni, M.Iqbal. (2020). *Evaluasi Pengajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Buku Alfabeta: Bandung 6-7
- Sukadiyanto. (2018). Kemampuan Daya Tahan Erobik dan Anaerobik Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Medikora* Vol 12 no 1.
- Suratmin. (2018) *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Alfabeta, Bandung
- Wibowo, S. P. K, & Wiriawan, O. (2019). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan, dan Kelincahan Pada Usia 13-15 Tahun. *JOSSAE ( Journal Of Sport Science And Education)*.
- Yarmani. Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-7