



OPEN ACCESS

E-ISSN Online: 2548-4699

<http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index><http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p1-8>

## Analisis Hasil Tes *Sprint* 30 Meter dan *Bleep Test* Atlet Putri KU 14 Club Basket CLS Surabaya

Gigih Tri Wicaksono<sup>a\*</sup>, Donny Ardi Kusuma<sup>b</sup><sup>a</sup>Universitas Negeri Surabaya, IndonesiaCorrespondence: [gigihtriwicaksono05@gmail.com](mailto:gigihtriwicaksono05@gmail.com)

Received: 22 Jul 2021 Accepted: 03 Nov 2021 Published: 30 Apr 2021

### Abstract

In this study, the aim of this research is to find out how the description of the physical ability of the aerobic endurance and speed of the CLS Surabaya basketball club. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were female athletes of the age group 14 CLS Surabaya and the total sample was 18 athletes. The independent variables in this study are speed and endurance and the dependent variable in this study is the analysis of the test. It shows that the 30 meter running speed running speed test is in the moderate category with an average of 5.2 seconds, while aerobic endurance (VO<sub>2</sub>max) using the bleep test is in a very good category with an average of 43.80 O<sub>2</sub>/kgBW/minute. The analysis of the results of the 30 meter running test and bleep test can be concluded that the speed test of the CLS Surabaya female athlete in the moderate category obtained an average value is 5,90 while the endurance test got the athlete's ability test in the very good category of 43,80. It can be concluded that the speed of cls KU 14 female athletes belongs to the category less once while endurance belongs to the category very well.

**Keywords:** basketball; bleep test; endurance and speed; sprint data.

### Abstrak

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kemampuan fisik daya tahan tubuh aerobik dan kecepatan club basket CLS Surabaya. Jenis penelitian ini yakni deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yakni atlet putri kelompok umur 14 CLS Surabaya dan jumlah sampel 18 atlet. Variabel bebas pada penelitian ini yakni kecepatan dan daya tahan. Pelaksanaan penelitian menggunakan 2 jenis tes yakni daya tahan tubuh aerobik menggunakan Bleep Test dan kecepatan lari 30 meter. Dari hasil tes yang diteliti menunjukkan tes kecepatan lari 30 meter termasuk kategori sedang dengan rata-rata sebesar 5,2 detik, sedangkan daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub>max) menggunakan bleep test termasuk kategori baik sekali dengan rata-rata sebesar 43,80 O<sub>2</sub>/kgBB/menit. Atlet putri CLS Surabaya KU 14 belum pernah melakukan tes kecepatan dan Vo<sub>2</sub>max. Penelitian ini dijadikan sebagai bahan acuan untuk pelatih basket dalam mengevaluasi atlet putri KU 14 CLS Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian analisis hasil rata-rata tes kecepatan atlet putri CLS Surabaya yakni 5,90 sedangkan sedangkan pada tes daya tahan yakni 43,80. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet putri CLS KU 14 termasuk dalam kategori kurang sekali sedangkan daya tahan termasuk dalam kategori baik sekali.

**Kata kunci:** bola basket; data *sprint*; *bleep test*; daya tahan; dan kecepatan.

## 1. Pendahuluan

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat (Sitepu, 2018). agar dapat menguasai semua teknik bolabasket maka harus dengan latihan yang disiplin (Suwondo, 2016).

Olahraga bola basket ini pun juga sudah banyak diminati oleh masyarakat. Permainan bola basket pemain basket tidak akan mampu menguasai berbagai teknik atau memiliki kekayaan teknik cabang olahraga bola basket dan tidak akan mampu menerapkan taktik yang ingin dijalankan dalam pertandingan tanpa ditunjang fisik yang prima. Kondisi fisik para pemain basket bisa diukur menggunakan seperangkat tes dan yang telah disusun/dikeluarkan oleh para pakar atau lembaga yang berwenang. Pada pertandingan bola basket yakni menggunakan sistem permainan regu atau grup maka tidak tergolong permainan individu yang sama dengan permainan yang lain. Pada cabang olahraga basket mempunyai sistem permainan yang permainannya berkelompok atau beregu diantaranya dua tim yang tiap tim anggota nya berjumlah lima orang dan basket ini dipertandingkan dalam suatu lapangan yang tertutup atau terbuka dalam kondisi berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter) (Rustanto, 2017). *Basketball is a multifaceted sport that requires a unique blend of various physical attributes to be successful at the elite level* (Dawes, 2016). Latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pada setiap cabang olahraga mempunyai perbedaan dalam karakterisiknya Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke ring lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka (Fatahilah, 2018).

Pada permainan bola basket salah satu *skill* yang sangat penting dan berpengaruh yakni kecepatan pada setiap individu atlet dalam bertanding, kecepatan adalah kemampuan otot ataupun kelompok untuk menjawab suatu rangsangan dalam waktu secepatnya atau sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2011). Dapat disimpulkan kecepatan ialah ekspresi dari satu rangkaian keterampilan dan kemampuan yang sangat mungkin digunakan untuk kecepatan gerakan yang tinggi. Kecepatan penting sekali digunakan dalam bola basket saat penyerangan sesingkat-singkatnya. Serat otot manusia lebih berperan penting dalam komponen kecepatan, serat-serat otot bisa terbagi menjadi 2 yaitu: *fast twitch* (kedutan cepat) dan *slow twitch* (kedutan lambat). *Fast twitch* memiliki daya tahan bekerja sangat cepat namun otot akan terasa mudah lelah, sedangkan *Slow twitch* cenderung bekerja lebih lama tetapi bisa bekerja dengan lambat. Olahraga bola basket unsur kecepatan sangat dibutuhkan dikarenakan diharuskan bertindak dengan cepat. Bila atlet tidak mempunyai kecepatan yang baik dan tidak bisa bertindak cepat saat menghadapi lawan, maka lawan lebih mudah menghalau serangan yang diberikan dan kemampuan atlet tidak optimal. Karena itu dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Pada tes lari 30 meter akan mengetahui seberapa cepat atlet bisa menempuh jarak dengan sesingkat waktu, pada saat tes lari dengan jarak 30 meter atlet diharuskan lari secepat mungkin agar menghasilkan waktu sesingkat mungkin dengan maksimal. Pada permainan bola basket atlet juga diharuskan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang sangat baik. Aerobik sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, dengan intensitas yang tinggi akan menghasilkan ketahanan tubuh yang optimal (Zulkarnain Satwiko, 2020). Daya tahan aerobik dapat diajarkan dengan cara latihan daya tahan dengan intensitas yang rendah. Terdapat beberapa faktor yang bisa memengaruhi kinerja daya tahan, yaitu *aerobic power*, ambang batas laktat, efisiensi gerakan, dan jenis serat otot (Bompa, 2015). Daya tahan kardiorespirasi yang bagus dan melakukan gerakan dengan cepat ketika pertandingan berlangsung yang harus dimiliki pada pemain bola basket. (Sabransyah, 2020). Daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* yang bagus sangat diperlukan dalam bermain bola basket yang memakan waktu 4x10 menit. VO2max ialah instrumen tes untuk mengukur daya tahan atlet dalam memproduksi energi seorang atlet. (Dwi Kurniawan, 2019). Pada pengukuran daya tahan aerobik yakni menggunakan VO2Max. (Fauzan, 2016). Pada *bleep test* yakni menggunakan VO2max dikarenakan bleep tes digunakan untuk mengetahui hasil daya tahan atlet. (Mak Wai Kin, 2015). *Bleep test* merupakan lari bolak balik yang terdiri dari beberapa tingkatan level, sehingga setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Pada atlet putri club bola basket CLS Surabaya diketahui bahwasannya memperoleh juara 2 Kejurprov Malang Tanggal 28 september 2019 dan tanggal 12-16 desember 2019 mengikuti pertandingan invitasi. Pertandingan berlangsung atlet kurang cepat dalam pergerakan dan penyerangan, oleh sebab itu ketika bermain mudah dilewati oleh lawan dan saat *fast break* sering gagal tetapi performa atlet pada saat *deffance* dan daya tahan bisa bertahan dengan baik saat pertandingan berlangsung hingga final perebutan juara 3 dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan prestasi. Terlihat dari kejadian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti kecepatan dan daya tahan terhadap atlet putri club basket CLS

Surabaya. Untuk melakukan analisis kondisi fisik pada tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* dan kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 meter. Setelah dilakukan tes maka memperoleh hasil pada setiap individu atlet putri CLS KU 14 pada tes daya tahan aerobik melalui tes *bleep test* dan kecepatan melalui tes lari *sprint* 30 meter pada cabang olahraga basket. Tujuan dalam penelitian ini yakni menganalisis kecepatan dan daya tahan atlet putri CLS Surabaya KU 14 dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan evaluasi pelatih untuk atlet putri club CLS Surabaya KU 14 agar performa atlet menjadi lebih baik.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penyusunan instrumen atau alat pengumpulan data, variabel yang menjadi acuan utama peneliti dan menggunakan bantuan SPSS 2.5. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif. Suatu ciri-ciri karakteristik pada suatu kelompok yang general dan terdiri dari objek atau subjek ialah populasi (Sugiyono, 2010). Teknik pengumpulan data sampel pada penelitian ini yakni menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* yakni sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui terlebih dahulu oleh peneliti (Maksum, 2018). Populasi penelitian terdiri dari 2 macam yakni finit populasi dan populasi infinit. Populasi penelitian ini adalah data hasil tes lari 30 meter dan VO<sub>2</sub>max dengan hasil *Bleep test* terhadap sampel yang diteliti. Jadi penelitian ini menggunakan populasi finit jumlah sampel 18 atlet putri club basket CLS Surabaya KU 14.

Penelitian ini terdapat dua variabel diantaranya variabel bebas pada penelitian ini yakni kecepatan dan daya tahan, dan variabel terikat pada penelitian ini yakni analisis hasil tes. Sampel pada penelitian ini sebanyak 14 atlet. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis data yang meliputi mean, pada data minimal, pada data maksimal, dan persentase data. Langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah terjun ke lapangan penelitian. Hal tersebut dilakukan guna melihat keadaan lapangan yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian. SOP dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Konsultasi pada dosen pembimbing dan menyusun proposal terkait pelaksanaan penelitian.
- b. Meminta perizinan pada manager dan pelatih club basket CLS Surabaya yang akan dijadikan tempat penelitian.
- c. Setelah mendapatkan persetujuan oleh manager dan pelatih club basket CLS Surabaya, langkah selanjutnya adalah peneliti berkonsultasi dengan pelatih dan menjelaskan tentang penelitian.
- d. Pengambilan data dengan menentukan jadwal dan waktu penelitian.
- e. Menentukan instrumen penelitian yang harus digunakan dalam tes atlet club basket CLS Surabaya. Data terkumpul lalu menganalisis data.

Instrumen pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

- a. 5 Lintasan *sprint*
- b. *Sound*
- c. Peluit
- d. Kertas untuk penilaian
- e. Lakban

## 3. Hasil

### Kecepatan Atlet

Pemain basket harus mempunyai kecepatan yang baik pada saat pertandingan berlangsung. Kecepatan yakni gerakan yang dilakukan oleh seorang individu dengan cepat dan dengan waktu yang singkat. (Candra, 2020). Pada hasil penelitian ini menunjukkan kecepatan atlet putri CLS Surabaya KU 14 memperoleh nilai rata-rata 5,90 termasuk dalam kategori kurang sekali, dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil tes lari 30 meter Pada Atlet Bola Basket Putri KU 14 Club CLS Surabaya**

No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1.	ELG	5,30	Sedang
2.	GRH	5,29	Sedang
3.	CSA	5,24	Sedang
4.	KRN	5,25	Sedang
5.	MRG	5,03	Sedang
6.	ADN	5,62	Kurang
7.	CLN	5,58	Kurang
8.	FBL	5,54	Kurang
9.	JNA	5,55	Kurang
10.	KSH.	5,82	Kurang
11.	NCL	7,04	Kurang Sekali
12.	JYL	7,00	Kurang Sekali
13.	VRN	6,85	Kurang Sekali
14.	CTR	6,65	Kurang Sekali
15.	GBL	6,30	Kurang Sekali
16.	NTA	6,21	Kurang Sekali
17.	VLC	6,02	Kurang Sekali
18.	ASL	6,04	Kurang Sekali
	<b>Mean</b>		<b>5,90</b>
	<b>Min</b>		<b>7,04</b>
	<b>Max</b>		<b>5,03</b>
	<b>Baik Sekali</b>		<b>0</b>
	<b>Baik</b>		<b>0</b>
	<b>Sedang</b>		<b>5 Orang</b>
	<b>Kurang</b>		<b>5 Orang</b>
	<b>Kurang Sekali</b>		<b>8 Orang</b>

**Tabel 2. Hasil Kategori Kecepatan Lari 30 meter Bola Basket Putri KU 14 Club CLS Surabaya Tahun 2020.**

Norma	Hasil (Detik)	Jumlah (Orang)	(%)
Baik sekali	4,06-4,50	0	0
Baik	4,51-4,96	0	0
Sedang	4,97-5,40	5	27,78
Kurang	5,41-5,86	5	27,78
Kurang sekali	5,87-6,30	8	44,44

### VO2max (Daya Tahan)

Pada Pertandingan berlangsung pemain bola basket dalam permainan harus mempunyai performa yang bagus salah satunya daya tahan yang baik, maka pemain bisa mempunyai fokus yang bagus dengan kondisi fisik yang memadai. (Zhao, 2012). Ketika pertandingan pemain basket pada awal pertandingan hingga akhir pertandingan harus tetap bisa menjaga daya tahan tanpa keadaan lelah. Dalam hasil penelitian ini menunjukkan daya tahan atlet putri CLS Surabaya KU 14 memperoleh nilai rata-rata 43,80 termasuk dalam kategori baik sekali, dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil *Bleep Test* (Daya tahan) Pada Atlet Putri Bola Basket KU 14 Club CLS Surabaya tahun 2020.**

No	Nama	VO2max	Kategori
1.	CSA	53,5	Baik Sekali
2.	ADN	50,8	Baik Sekali
3.	GRH	50,2	Baik Sekali
4.	ELG	48,1	Baik Sekali
5.	CTR	47,5	Baik Sekali
6.	KRN	46,9	Baik Sekali
7.	FBL	45,6	Baik Sekali
8.	NTA	45,6	Baik Sekali
9.	JYL	43,8	Baik Sekali
10.	ASL	42,8	Baik Sekali
11.	CLN	41,8	Baik
12.	GBL	40,5	Baik
13.	NCL	40,2	Baik
14.	JNA	39,9	Baik
15.	VRN	38,9	Baik
16.	ADN	38,6	Baik
17.	KSH.	36,9	Baik
18.	VLC	36,9	Baik
<b>Mean</b>		<b>43,80</b>	
<b>Min</b>		<b>36,9</b>	
<b>Max</b>		<b>53,5</b>	
<b>Baik Sekali</b>		<b>10 Orang</b>	
<b>Baik</b>		<b>8 Orang</b>	
<b>Sedang</b>		<b>0</b>	
<b>Kurang</b>		<b>0</b>	
<b>Kurang Sekali</b>		<b>0</b>	

**Tabel 4. Kategori dan Persentase Bleep Test (Daya tahan) Pada Atlet Bola Basket Putri KU 14 Club CLS Surabaya Tahun 2020**

Norma	VO2 max	Jumlah (orang)	(%)
Baik sekali	Ke atas – 42.00	10	55,56
Baik	41.00 – 36.00	8	44,44
Sedang	35.00 – 31.00	0	0
Kurang	30.00 - 27.00	0	0
Kurang sekali	26 – Ke bawah	0	0

#### 4. Pembahasan

Berdasarkan analisis data mengenai analisis hasil tes *bleep test* dan tes lari *sprint* 30 meter. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa hasil tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* pada atlet putri club basket CLS KU 14 dengan rata-rata baik sekali dan pada tes lari *sprint* 30 meter memperoleh hasil rata-rata dengan kategori sedang. Hal itu dibuktikan dengan dilakukannya analisis setelah dilakukannya tes pada atlet putri club basket CLS KU 14. Berdasarkan hasil penghitungan persentase rata-rata dari 18 atlet putri didapatkan hasil rata-rata pada komponen tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* sebesar 43,80 dengan kategori baik sekali dan pada tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 30 meter memperoleh hasil sebesar 5,90 dengan kategori kurang sekali. Dapat dilihat penjelasan dibawah ini mengenai tes pada komponen kecepatan dan daya tahan aerobik sebagai berikut:

## Kecepatan

Dalam permainan bola basket keterampilan gerak harus dilakukan dengan cepat dan eksplosif. Intensitas yang digunakan pada permainan bola basket cukup tinggi, dikarenakan permainan ini harus melakukan teknik dasar *passing*, *dribbling*, *jumping*, dan *shooting* dalam waktu yang singkat agar bola tidak dapat dikuasai oleh tim lawan (Kurniandani & Dwi Rosella, 2017). Komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan juga mengalami peningkatan disebabkan tuntutan kerja yang mengharuskan setiap teknik dasar dilakukan dengan cepat. Hal ini sudah diatur dalam peraturan resmi bola basket yang mengharuskan atlet bergerak cepat dalam waktu 24 detik selama berada dalam wilayah penyerangan atau 3 detik berada dalam pertahanan lawan dan juga mengharuskan atlet pulang dan pergi dalam waktu singkat. Penggunaan sistem energi anaerobik dalam permainan bola basket hampir dilakukan di sepanjang permainan saat atlet melakukan gerakan yang cepat dan eksplosif seperti saat melakukan shooting, passing, lay-up, melompat, rebound, dribble cepat dan sprint. Hasil penelitian tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 30 meter pada atlet putri club basket CLS Surabaya KU 14, bahwa atlet yang kecepatannya termasuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang, atlet dalam kategori kurang sebanyak 5 orang, dan atlet dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 orang, sehingga selisih rata-rata nilai maksimum dan rata-rata nilai minimumnya sangat kecil.

## Daya Tahan Aerobik

Secara teknis, istilah kardio (jantung), vaskuler (pembulu darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), memang sekilas berbeda, tetapi istilah itu berkaitan erat dengan lainnya. Pada pemain bola basket dalam bertanding membutuhkan kondisi fisik daya tahan yang baik dikarenakan dengan daya tahan yang baik akan memberikan asupan energy yang baik. (Mashuri, 2019). Daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. (Anggraeni & Wirjatmadi, 2019). Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Ketahanan olahragawan diantaranya ditentukan oleh kapasitas aerobiknya dalam memenuhi energi yang diperlukan oleh seluruh tubuh selama aktivitas berlangsung (Dewi & Muliarta, 2016). Selama waktu permainan berlangsung atlet harus konsisten mempertahankan penampilannya dari awal sampai akhir pertandingan. Peran sistem energi aerobik dalam permainan bola basket terjadi saat atlet melakukan pergerakan tanpa bola, mencari posisi, membuka ruang gerak, ketika menjaga lawan dan mempertahankan penampilan selama 40 menit agar tidak terjadi kelelahan.

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti.

Penelitian Prasetyo, H., & Hariyanto, A. (2019) yang berjudul Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dengan Interval 1: 2 Dan 1: 3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket CLS (Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. Meneliti tentang penggunaan latihan *ladder drill* dengan interval 1:2 dan 1:3 pada aspek kecepatan dan kelincahan atlet bola basket CLS. Dan pembaharuan dari penelitian ini yakni menganalisis aspek kecepatan dan daya tahan atlet putri bola basket CLS Surabaya KU 14 sebagai bahan acuan pelatih dalam mengevaluasi performa atlet.

Hasil penelitian daya tahan aerobik tes *bleep test* pada atlet putri club basket CLS Surabaya KU 14, bahwa atlet yang kecepatannya termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 10 orang, dan atlet dalam kategori baik sebanyak 8 orang, serta tidak ada atlet dalam kategori sedang maupun kurang sekali.

Maka dapat ditarik kesimpulan pada tes daya tahan aerobik diketahui pada kategori baik sekali sejumlah 8 orang dan 10 orang termasuk dalam kategori baik. Sedangkan pada komponen tes kecepatan diketahui pada kategori sedang sejumlah 5 orang, kategori kurang 5 orang, dan kategori kurang sekali 8 orang. Dilihat pada perolehan data pada atlet putri club basket CLS Surabaya perlu adanya peningkatan latihan kecepatan dikarenakan Faktor-faktor fisik yang diperlukan dalam menggiring bola diantaranya adalah kecepatan lari, kelincahan, kekuatan otot lengan, power, kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan daya tahan. (Nuryadi & Firmansyah, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut analisis hasil tes *sprint* 30 meter dan *bleep test* atlet putri KU 14 club basket CLS Surabaya dapat diketahui pada setiap individu atlet Hal itu dibuktikan dengan dilakukannya tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test* dan tes kecepatan lari menggunakan lari *sprint* 30 meter. Setelah dilakukannya tes tersebut pada setiap individu atlet diharapkan dapat dijadikan acuan oleh pelatih untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Diketahui dari tabel 2. komponen hasil persentase tes kecepatan atlet putri kelompok umur 14 club CLS Surabaya sebanyak lima atlet dalam kategori sedang (27,8%), lima atlet dalam kategori kurang (27,8%), dan delapan atlet dalam kategori kurang sekali (44,4%). Kecepatan termasuk salahsatu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. (Khusnawan, 2015). Diketahui dari tabel 4, komponen persentase Bleep test (daya tahan) pada atlet bola basket putri kelompok umur 14 club CLS Surabaya sebanyak sepuluh atlet dalam kategori baik sekali (55,5%) dan delapan atlet dalam kategori baik (44,4%). Sedangkan hasil nilai rata-rata VO2 max Bleep test (daya tahan) pada atlet bola basket putri kelompok umur 14 club CLS Surabaya adalah 43,80 termasuk dalam kategori baik sekali dan hasil nilai rata-rata *sprint* 30 meter (kecepatan) pada atlet bola basket putri kelompok umur 14 club CLS Surabaya adalah 5,90 termasuk dalam kategori kurang sekali.

## 5. Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan atlet putri kelompok umur 14 klub basket CLS Surabaya tahun 2020 dapat disimpulkan sebagai berikut: Pada aspek kecepatan atlet putri klub basket CLS Surabaya KU 14 termasuk dalam kategori kurang sekali. Pada aspek daya tahan atlet putri klub basket CLS Surabaya KU 14 termasuk dalam kategori baik sekali.

Dari hasil penelitian pada atlet basket putri kelompok umur 14 club CLS Surabaya dapat diketahui bahwa 1 komponen kecepatan dalam kategori kurang sekali dan 1 komponen daya tahan (VO2 max) dalam kategori baik sekali. Sehingga disarankan untuk membuat program latihan yang lebih baik dan memaksimalkan latihan fisik kecepatan dan daya tahan sebaik mungkin dan mengagendakan jadwal latihan yang rutin agar harapannya prestasi akan meningkat dalam pertandingan bola basket.

## Daftar Pustaka:

- Anggraeni, L., & Wirjatmadi, R. B. (2019). STATUS HEMOGLOBIN, KEBIASAAN MEROKOK DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI (VO2 MAX) PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA BOLA BASKET [Haemoglobin Status, Smoking Habits and Cardiorespiratory Endurance (Vo2 max) among Basketball Student Activity Units]. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 27–34.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140.
- Dawes, J., Marshall, M., & Spiteri, T. (n.d.). *Relationship between pre-season testing performance and playing time among NCAA DII basketball players*. *Sports Exerc. Med.* 2016; 2: 47–54. doi: 10.17140. SEMOJ-2-138.[CrossRef][Google Scholar].

- Dewi, A. A. F., & Muliarta, I. M. (2016). Daya tahan kardiorespirasi siswa pemain basket sekolah menengah atas di kota Denpasar lebih baik dari pada siswa bukan pemain basket. *E-Jurnal Medika*, 5(4), 1–7.
- DWI KURNIAWAN, A., & Rosyida, E. (2019). ANALISIS DAYA TAHAN AEROBIK VO2MAX TIM PUTRA BOLA BASKET SMANDELA SMAN 8 SURABAYA DENGAN MENGGUNAKAN YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincaban dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1 (2), 11–20.
- Fauzan, F. A., Rusdiana, A., & Ruhayati, Y. (2016). Pengembangan Software Bleep Tes Tim untuk Mengukur Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–5.
- Khusnawan, I. (2015). Hubungan Kecepatan Lari Dan Kelincaban Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Di Sma Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Kurniandani, R., & Dwi Rosella, K. S. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) dan Continues Training Terhadap VO<sub>2</sub> Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mak Wai Kin, Wenqing, H., Zhen, L., Enke, L., Qin, L., Dongbao, S., ... Aceh, kue tradisional khas. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する分散構造分析Title. *World Agriculture*, 1(May), 1–9. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA SEKOLAH BOLA BASKET LOC SIDOARJO. *Jp. Joke (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Sabransyah, M., & Pahliwandari, R. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap VO2 Max Atlet Bola Basket IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1, April), 73–80.
- Sugiyono, P. (n.d.). Dr. 2010. *Metod. Penelit. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung CV Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lumbung Agung*.
- Suwondo, W. (2016). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI PRAMBANAN KLATEN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(11).
- Zhao, J., Tian, Y., Nie, J., Xu, J., & Liu, D. (2012). Red light and the sleep quality and endurance performance of Chinese female basketball players. *Journal of Athletic Training*, 47(6), 673–678.
- ZULKARNAIN SATWIKO, H., & ANITA KUMAAT, N. (2020). PROFIL DAYA TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK ATLET BOLA BASKET. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).