available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

**Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (5), 2026, 161-167**

**E-ISSN : 3026-2674**

# PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRA KLUB *TURN ON BASKETBALL* KOTA PARIAMAN

**Akhmad Setyo Utomo[1], Fahd Mukhtarsyaf[2], Nuridin Widya Pranoto[3], Liza[4]**

[1] Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[2] Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[3] Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
[4] Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.
E-mail: akhmadsetyou29@gmail.com

*Received: 20 Juli 2026 ; Revised: 25 Agustus 2026; Accepted: 30 September 2026*

**Abstrak**: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya atlet yang mengalami kelelahan saat latihan maupun pertandingan, yang diduga berkaitan dengan belum optimalnya kuantitas latihan serta keterbatasan sarana dan prasarana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet putra Klub *Turn On Basketball* Kota Pariaman. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian berjumlah 18 atlet yang ditentukan melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran yang meliputi *V Sit and Reach*, *Push Up*, *Sit Up*, *Sprint* 30 meter, dan *T-Agility Test*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan berada pada kategori kurang (39%), kekuatan *push up* kategori baik (33%), kekuatan *sit up* kategori cukup (50%), kecepatan kategori cukup (56%), dan kelincahan kategori cukup (67%). Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet putra Klub *Turn On Basketball* Kota Pariaman berada pada kategori cukup (45%).
**Kata Kunci**: kondisi fisik, bola basket, kelentukan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

***Abstract***: *This study was motivated by the observation that several athletes experienced fatigue during training and competitions, which was suspected to be related to suboptimal training frequency and limited training facilities and infrastructure. This study aimed to determine the physical fitness profile of male athletes of the Turn On Basketball Club in Pariaman City. The study employed a descriptive quantitative method with a survey approach. The sample consisted of 18 athletes selected using the total sampling technique. Data were collected through physical fitness tests and measurements, including the V Sit and Reach, Push-up, Sit-up, 30-meter Sprint, and T-Agility Test. The data were analyzed using descriptive quantitative statistics presented in percentages. The results showed that flexibility was in the poor category (39%), upper-body strength measured by the push-up test was in the good category (33%), abdominal strength measured by the sit-up test was in the moderate category (50%), speed was in the moderate category (56%), and agility was in the moderate category (67%). Overall, the physical fitness profile of male athletes of the Turn On Basketball Club in Pariaman City was in the moderate category (45%).*
***Keywords***: *physical fitness, basketball, flexibility, strength, speed, agility.*

**How to Cite**: Akhmad Setyo Utomo, Fahd Mukhtarsyaf, Nuridin Widya Pranoto, Liza (2026). Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Klub *Turn On Baskeball* Kota Pariaman. Jurnal Keolahragaan, 4(5) 149-155. doi:https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan kualitas hidup manusia (Widodo, 2018). Selain sebagai sarana menjaga kesehatan, olahraga juga menjadi wadah pembinaan prestasi, salah satunya melalui cabang olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas lima pemain, dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka(FIBA, 2018)

Dalam mencapai prestasi, permainan bola basket membutuhkan penguasaan teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Kondisi fisik menjadi dasar penting dalam menunjang kemampuan atlet karena teknik, taktik, dan mental dapat dikembangkan secara optimal apabila didukung kualitas fisik yang baik (Utvi Hinda Zhannisa dan FX. Sugiyanto, 2015)

Turn On Basketball merupakan salah satu klub bola basket di Kota Pariaman yang berdiri pada tahun 2023. Berdasarkan hasil observasi, beberapa atlet putra klub tersebut masih sering mengalami kelelahan saat latihan, uji tanding, maupun pertandingan. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kuantitas latihan yang belum optimal serta keterbatasan sarana dan prasarana latihan. Selain itu, kondisi fisik atlet, khususnya pada aspek kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, belum diketahui secara pasti melalui pengukuran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet putra Klub Turn On Basketball Kota Pariaman. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan kondisi fisik dan prestasi atlet.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan Metode Survei dengan teknik tes dan pengumpulan informasi data. Survei dalam konteks ini dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet berdasarkan data objektif melalui instrumen tes (Maidiana, 2021). Data dikumpulkan melalui tes langsung terhadap seluruh anggota populasi.

Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2025, bertempat di Gor Rajo Bujang, Kota Pariaman, Sumatera Barat. Adapun populasi penelitian adalah 18 orang atlet putra Klub *Turn On Basketball*. Karena jumlahnya relatif kecil, teknik total sampling digunakan sehingga seluruh populasi menjadi sampel (Hernaeny, 2021).

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik, yang dijabarkan dalam beberapa komponen, yaitu, Kelentukan (*V Sit and Reach*), Kekuatan (*Push Up* & *Sit Up*), Kecepatan (Lari Sprint 30 Meter), Kelincahan (*T-Agility Test*)

Seluruh tes memiliki Validitas Dan Reliabilitas teruji, serta instrumen yang digunakan mengikuti standar penelitian terdahulu (Rusdiana, 2022; Pasaribu, 2020; Departemen Pendidikan Nasional, 2012;Vela-Sánchez et al., 2022).

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam beberapa Langkah, Penentuan lokasi dan subjek, Penjelasan mekanisme dan tata cara tes, Pelaksanaan tes dan pencatatan hasil, dan Analisis dan penarikan kesimpulan

Setiap tes dilakukan sebanyak 3 kali ulangan dan diambil nilai terbaik. Untuk analisis, digunakan metode deskriptif kuantitatif dengan mengkonversi data mentah ke dalam T-Score ((Sudijono, 2007)). Data diklasifikasikan dalam lima kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang menggunakan standar deviasi dari (Sugiyono, 2007)

Persentase hasil akhir dihitung menggunakan rumus:

$$\mathbf{P = (f/n) \times 100\%}$$

Keterangan:
P = Persentase
f = Frekuensi nilai kategori
n= Jumlah total responden (Sudijono, 2011:40)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

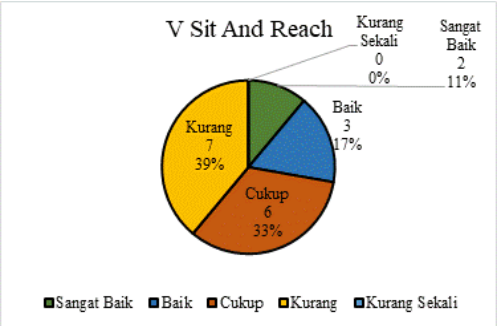
Deskripsi data variabel deskripsi data kondisi fisik atlet putra turn on basketball kota pariaman dengan tes yaitu kelentukan (v *sit and reach*), kecepatan (lari *Sprint* 30 meter), kekuatan (*push up dan sit up*), kelincahan (*t-agility*).Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Gor Rajo Bujang pada Juli 2025. Subjek penelitian adalah atlet putra Klub Basket Turn On Basketball Kota Pariaman sebanyak 18 orang.

1. *V Sit and Reach*

   Dari analisis data Tes *V Sit And Reach* atlet *Turn On Basketball* Kota Pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 1.

**Tabel 1**. Distribusi Tes V Sit and Reach Atlet Putra Turn On Basketball

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---|---|---|---|---|
| 1. | >64,99 | Sangat Baik | 2 | 11 |
| 2. | 54,99 – 64,99 | Baik | 3 | 17 |
| 3. | 44,99 – 54,99 | Cukup | 6 | 33 |
| 4. | 34,99 – 44,99 | Kurang | 7 | 39 |
| 5. | <34,99 | Sangat Kurang | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 1**. Pie Chart Tes *V Sit and Reach* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 1, hasil tes *V Sit and Reach* atlet putra *Turn On Basketball* Kota Pariaman menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang (11%) berada pada kategori sangat baik, 3 orang (17%) kategori baik, 6 orang (33%) kategori cukup, 7 orang (39%) kategori kurang, dan tidak ada atlet (0%) pada kategori sangat kurang. Dengan demikian, tingkat kelentukan atlet secara keseluruhan berada pada kategori kurang.

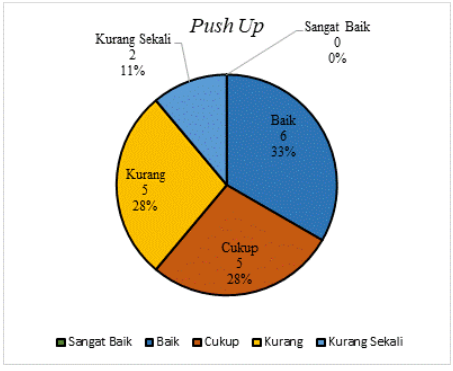
Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelentukan atlet masih belum optimal. Menurut (Widiastuti, 2011), kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak secara maksimal. Sejalan dengan itu, (Sukadiyanto,Muluk, 2011) menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan persendian beserta jaringan di sekitarnya untuk bergerak secara leluasa dan nyaman. Dominannya atlet pada kategori kurang menunjukkan bahwa fleksibilitas tubuh, terutama pada bagian pinggul, punggung, dan tungkai, masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan latihan kelentukan secara terprogram dan berkelanjutan agar kemampuan gerak atlet dapat meningkat serta menunjang performa dalam permainan bola basket.

2. *Push Up*

Dari analisis data tes *push up* atlet *turn on basketball* kota pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 2.

**Tabel 2**. Distribusi Tes *Push Up* Atlet Putra Turn On Basketball

| **No** | **Interval** | **Kategori** | **F** | **%** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | >65,00 | Sangat Baik | 0 | 0 |
| **2.** | 55,00 – 65,00 | Baik | 6 | 33 |
| **3.** | 45,00 – 55,00 | Cukup | 5 | 28 |
| **4.** | 35,00 – 45,00 | Kurang | 5 | 28 |
| **5.** | <34,00 | Sangat Kurang | 2 | 11 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 2**. Pie Chart Tes *Push Up* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 2, hasil distribusi tes Push Up atlet putra Turn On Basketball Kota Pariaman menunjukkan bahwa tidak terdapat atlet (0%) pada kategori sangat baik, 6 orang (33%)

kategori baik, 5 orang (28%) kategori cukup, 5 orang (28%) kategori kurang, dan 2 orang (11%) kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan kekuatan otot atlet melalui tes Push Up secara keseluruhan berada pada kategori baik.

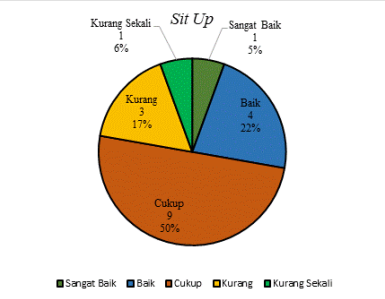
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan kekuatan otot yang baik, meskipun belum merata. Hal ini terlihat dari masih adanya 5 atlet (28%) pada kategori kurang dan 2 atlet (11%) pada kategori sangat kurang. Menurut (Rhodri S. Lloyd & Oliver Jon L, 2012) serta (Mora-Gonzalez, 2019), kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga untuk mengatasi suatu beban. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian, kemampuan atlet dalam melakukan tes *Push Up* menunjukkan tingkat kekuatan otot dalam menopang dan mengatasi beban tubuh. Oleh karena itu, latihan kekuatan perlu ditingkatkan secara terprogram dan berkelanjutan agar kemampuan fisik atlet lebih merata serta dapat menunjang performa selama latihan maupun pertandingan bola basket

3. *Sit Up*

Dari analisis data tes *sit up* atlet *turn on basketball* kota pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 3.

**Tabel 3**. Distribusi Tes *Sit Up* Atlet Putra Turn On Basketball

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | >64,99 | Sangat Baik | 1 | 5 |
| **2.** | 54,99 – 64,99 | Baik | 4 | 22 |
| **3.** | 44,99 – 54,99 | Cukup | 9 | 50 |
| **4.** | 34,99 – 44,99 | Kurang | 3 | 17 |
| **5.** | <34,99 | Sangat Kurang | 1 | 6 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 3**. Pie Chart Tes *Sit Up* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 3, hasil distribusi tes Sit Up atlet putra Turn On Basketball Kota Pariaman menunjukkan bahwa 1 orang (5%) berada pada kategori sangat baik, 4 orang (22%) kategori baik, 9 orang (50%) kategori cukup, 3 orang (17%) kategori kurang, dan 1 orang (6%) kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan kekuatan otot atlet melalui tes Sit Up secara keseluruhan berada pada kategori cukup.

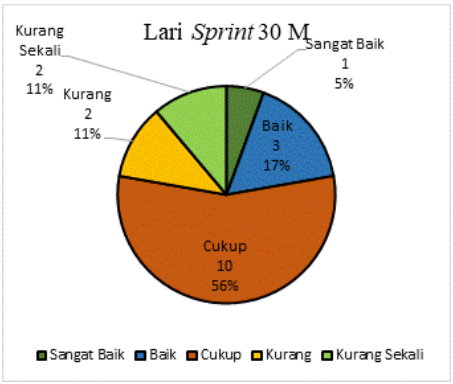
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kekuatan otot perut yang cukup, sebagaimana terlihat dari persentase terbesar pada kategori cukup, yaitu 9 orang (50%). Menurut (Sefri Hardiansyah, 2018), kekuatan merupakan kemampuan otot dalam melakukan kontraksi terhadap beban. Sejalan dengan itu, (Kornelius Kraus, 2014.) serta (Teena Murray, 2019) menjelaskan bahwa kekuatan otot berkaitan dengan kemampuan menghasilkan ketegangan untuk mengatasi suatu tahanan. Apabila dikaitkan dengan hasil tes Sit Up, kemampuan tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot perut atlet dalam melakukan kontraksi berulang masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan latihan kekuatan otot secara teratur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan otot perut serta menunjang performa atlet dalam permainan bola basket.

4. *Sprint 30 Meters*

Dari analisis data tes Lari *Sprint* 30M atlet *turn on basketball* kota pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 4.

**Tabel 4**. Distribusi Tes *Sprint 30 Meters* Atlet Putra Turn On Basketball

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | >65,00 | Sangat Baik | 1 | 5 |
| **2.** | 55,00 – 65,00 | Baik | 3 | 17 |
| **3.** | 45,00 – 55,00 | Cukup | 10 | 56 |
| **4.** | 35,00 – 45,00 | Kurang | 2 | 11 |
| **5.** | <35,00 | Sangat Kurang | 2 | 11 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 4**. Pie Chart Tes *Sprint 30 Meters* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 4, hasil distribusi tes lari sprint 30 meter atlet putra Turn On Basketball Kota Pariaman menunjukkan bahwa 1 orang (5%) berada pada kategori sangat baik, 3 orang (17%) kategori baik, 10 orang (56%) kategori cukup, 2 orang (11%) kategori kurang, dan 2 orang (11%) kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan kecepatan atlet secara keseluruhan berada pada kategori cukup.

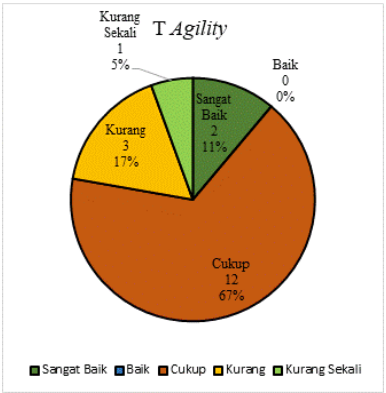
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan kecepatan yang cukup, yaitu sebanyak 10 orang (56%). Menurut (Doni Kurniawan, Siti Nurrochmah, 2016), kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secepat mungkin dari satu tempat ke tempat lain. Apabila dikaitkan dengan hasil tes sprint 30 meter, kemampuan tersebut menggambarkan kecepatan atlet dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat mungkin. Meskipun sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, masih terdapat atlet pada kategori kurang dan sangat kurang. Oleh karena itu, diperlukan latihan kecepatan secara terprogram dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan sprint serta menunjang performa atlet dalam permainan bola basket.

5. *T-Agility*

Dari analisis data tes *t-agility* atlet *turn on basketball* kota pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 5.

**Tabel 5**. Distribusi Tes *T-Agility* Atlet Putra Turn On Basketball

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---|---|---|---|---|
| 1. | >65,00 | Sangat Baik | 2 | 11 |
| 2. | 55,00 – 65,00 | Baik | 0 | 0 |
| 3. | 45,00 – 55,00 | Cukup | 12 | 67 |
| 4. | 35,00 – 45,00 | Kurang | 3 | 17 |
| 5. | <35,00 | Sangat Kurang | 1 | 5 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 5**. Pie Chart Tes *T-Agility* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 5, hasil distribusi tes T-Agility atlet putra Turn On Basketball Kota Pariaman menunjukkan bahwa 2 orang (11%) berada pada kategori sangat baik, tidak terdapat atlet (0%) pada kategori baik, 12 orang (67%) kategori cukup, 3 orang (17%) kategori kurang, dan 1 orang (5%) kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan kelincahan atlet secara keseluruhan berada pada kategori cukup.

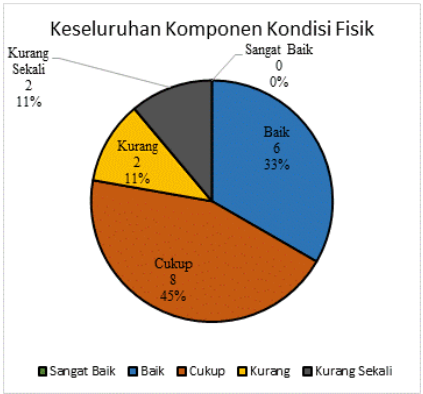
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan kelincahan yang cukup, yaitu sebanyak 12 orang (67%). Menurut (Widiastuti 2011), kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat. Apabila dikaitkan dengan tes T-Agility, kemampuan tersebut berkaitan dengan kecepatan atlet dalam mengubah arah gerakan ke kanan dan kiri dengan tetap menjaga keseimbangan serta koordinasi tubuh. Meskipun sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, masih terdapat atlet pada kategori kurang dan sangat kurang. Oleh karena itu, diperlukan latihan kelincahan secara terprogram dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah gerak serta menunjang performa atlet dalam permainan bola basket.

6. Kondisi Fisik Keseluruhan

Dari analisis data kondisi fisik atlet *turn on basketball* kota pariaman setelah melakukan penelitian tersebut apabila di deskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan maka dapat diliat pada tabel 6

**Tabel 6**. Distribusi Tes Kondisi Fisik Atlet Putra Turn On Basketball

| No | Interval | Kategori | F | % |
|---|---|---|---|---|
| 1. | >303,33 | Sangat Baik | 0 | 0 |
| 2. | 267,76 – 303,33 | Baik | 6 | 33 |
| 3. | 232,20 – 267,76 | Cukup | 8 | 45 |
| 4. | 196,64 – 232,20 | Kurang | 2 | 11 |
| 5. | <196,64 | Sangat Kurang | 2 | 11 |
| | Jumlah | | 18 | 100% |




**Gambar 6**. Pie Chart Tes *T-Agility* Atlet Putra *Turn On Basketball*

Berdasarkan Tabel 6, distribusi profil kondisi fisik atlet putra *Turn On Basketball* Kota Pariaman menunjukkan bahwa tidak terdapat atlet (0%) pada kategori sangat baik, 6 orang (33%) kategori baik, 8 orang (45%) kategori cukup, 2 orang (11%) kategori kurang, dan 2 orang (11%) kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kondisi fisik atlet secara keseluruhan berada pada kategori cukup, dengan persentase terbesar sebesar 45%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan hasil pengamatan yang menunjukkan bahwa kemampuan fisik atlet belum sepenuhnya optimal, terutama dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan gerakan intensitas tinggi, perubahan arah, serta mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan kondisi fisik yang terencana, teratur, dan berkelanjutan dengan memperhatikan kebutuhan setiap komponen kondisi fisik. Dengan demikian, diharapkan kemampuan fisik atlet dapat meningkat sehingga mampu menunjang performa dan pencapaian prestasi dalam permainan bola basket.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet putra klub *turn on basketball* kota pariaman secara keseluruhan berada pada kategori cukup dengan persentase 45% (8 orang). secara rinci, kelentukan berada pada kategori kurang (39%), kekuatan *push up* berada pada kategori baik (33%), kekuatan *sit up* berada pada kategori cukup (50%), kecepatan berada pada kategori cukup (56%), dan kelincahan berada pada kategori cukup (67%). hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana dan berkesinambungan guna menunjang performa serta pencapaian prestasi yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Doni Kurniawan, Siti Nurrochmah, dan F. P. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak pada Siswa Usia 13–14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *26*(2), 381–397. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/pj.v26i2.7513

Kornelius Kraus, Elisabeth Schütz, William R. Taylor, dan R. D. (n.d.). Efficacy of the Functional Movement Screen: A Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *28(12)*, 3571–3584. https://doi.org/https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000556

Lynda B. Ransdell dan Teena Murray. (n.d.). Functional Movement Screening (FMS): An Important Tool for Female Athletes. *Strength & Conditioning Journal*, *38(2)*, 40–48. https://doi.org/https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000209

Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, *1*(2), 20–29. https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23

Mies, S. (2018). *2018 OFFICIAL BASKETBALL RULES BASKETBALL RULES & amp; BASKETBALL EQUIPMENT*. *October*, 98. http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules.pdf

Mora-Gonzalez, Jose; Esteban-Cornejo, Irene; Cadenas-Sanchez, Cristina; Migueles, Jairo H.; Rodriguez-Ayllon, Maria; Molina-García, Pablo; Hillman, Charles H.; Catena, Andrés; Pontifex, Matthew B.; Ortega, F. B. (2019). Fitness, Physical Activity, Working Memory, and Neuroelectric Activity in Children with Overweight/Obesity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *29*(9), 1352–1363. https://doi.org/10.1111/sms.13456

Pasaribu, A. M. N. (2020). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (1st ed.). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Rhodri S. Lloyd, & Oliver Jon L. (2012). YPD model. *Strength and Conditioning Journal*, *34*(3), 61–72.

Rusdiana, A. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Sefri Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, *3*, 117–123.

Sudijono, A. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan* (1st ed.). Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.

Sukadiyanto,Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* (C. L. Agung (ed.); Cetakan 1).

Utvi Hinda Zhannisa dan FX. Sugiyanto. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(1), 117–126. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974

Vela-Sánchez, G., Salas-Fraire, O., Martínez-Cervantes, T. J., Garza-Cantú, J. A., Barrón-Gámez, C. E., Rivera-Pérez, J. A., & Martínez-Martínez, J. M. (2022). Optimal performance profiles in male wheelchair basketball players based on hand-grip strength, anthropometric parameters, agility, and speed tests. *Revista Medicina Universitaria*, *24*(1), 12–18. https://doi.org/10.24875/rmu.21000035

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (R. Pelana (ed.)). Bumi Timur Jaya.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.

Widodo, A. (2018). Pendidikan jasmani, yang seharusnya berfokus pada pendidikan melalui aktivitas fisik, sering kali bergeser menjadi latihan olahraga. Ini menyoroti pentingnya pendidikan jasmani dalam membentuk individu secara holistik dan mendorong literasi fisik di kalan. *Motion: Jurnal Research Physical Education* , *9*(1), 53–60.