



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Muhammad Pascal, Edwarsyah, Nirwandi, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
muhammadpascal@gmail.com, edwarsyahfik@gmail.com, nirwandisali@gmail.com
, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi fisik, bolabasket

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Kondisi fisik pemain akan berpengaruh pada tingkat prestasi pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian termasuk ke dalam penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola Basket dengan 20 orang. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan 1) bleep test untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik, 2) lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 3) shuttle run untuk mengukur kelincahan, 4) vertical jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) Two Hand Medicine Put untuk mengukur daya ledak otot lengan. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kondisi fisik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. Sedangkan, kecepatan dan kelincahan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali.

Keywords : *physical condition, basketball*

Abstract : *This study aims to determine the physical condition of basketball players of SMA Pembangunan Laboratorium UNP. The physical condition of the player will affect the achievement level of the SMA Pembangunan Laboratorium UNP basketball players. This type of research is descriptive research. The population in this study were students who participated in Basketball extracurricular activities with 20 people. The entire population was used as a research sample. The instruments used are 1) bleep test to measure aerobic endurance ability, 2) 30 meters run to measure speed, 3) shuttle run to measure agility, 4) vertical jump to measure explosive power of limb muscles, 5) Two Hand Medicine Put to measure the explosive power of arm muscles. The data analysis technique uses the percentage formula. The results showed that the ability of aerobic endurance, explosive power of leg muscles, explosive power of arm muscles and the physical condition of basketball players of SMA Pembangunan Laboratorium UNP were in the moderate classification. Meanwhile, the speed and agility of SMA Pembangunan Laboratorium UNP basketball players are in the classification of less once.*

PENDAHULUAN

BolaBasket adalah olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr.

James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat

suatu permainan di ruangan tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England.

Kota Padang merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu sekolah yang melaksanakan olahraga bolabasket dalam materi ekstrakurikuler adalah SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih.

Dalam rangka meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan.

pemain bolabasket harus memiliki suatu syarat penting yaitu komponen kondisi fisik. (Bafirman, dkk, 2018) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi : daya tahan (endurance), kekuatan (stregth), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination).

Permainan dalam bolabasket memiliki

waktu 4x10 menit, waktu yang cukup lama dalam permainan, sehingga pemain harus memiliki daya tahan yang baik. Dibidang bolabasket kecepatan sangat berguna pada penyerangan dan pertahanan dilapangan. Kelincahan juga berguna dalam mengecoh dan mendribel bola terhadap lawan. Begitu juga pada daya ledak otot tungkai yang berguna sewaktu berebut bola di udara atau biasa di sebut jump ball dan saat melakukan shooting dan jump shoot. Sewaktu melakukan shooting juga dibutuhkan daya ledak otot lengan. Selanjutnya koordinasi mata-tangan diperlukan pada saat merubah arah saat melakukan lay-up, rebound, dan jump shoot.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, akan tetapi prestasinya tidak membaik. Dari kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan turunnya prestasi pemain bolabasket di SMA tersebut, sehingga peneliti menduga hal ini disebabkan olah kondisi fisik pemain bolabasket di SMA ini. Sehingga peneliti tertarik untuk membahas masalah ini.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Cholid (2013) penelitian deskriptif adalah "Penelitian yang berusaha untuk menuturkan atau mendeskripsikan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data", jadi ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk meninjau serta memberikan gambaran secara nyata tentang kondisi fisik pemain bola basket di SMA Pemabngunan Laboratorium UNP.

Populasi penelitian ini adalah semua pemain putra kelas 10 dan kelas 11 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di

SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa putra.

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian ini, data yang diolah menggunakan statistik deskriptif (*tabulasi frekuensi*). Dengan cara hanya dengan mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes kondisi fisik). Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Parsentase

n = Jumlah Sampel

f = Frekuensi

HASIL

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa 1 orang pemain (5%) memiliki kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi tinggi, dan tidak ada pemain yang memiliki kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi bagus, sedangkan pada klasifikasi cukup terdapat sebanyak 7 orang pemain (35%) dan terdapat 10 orang pemain (50%) pada klasifikasi sedang serta terdapat 2 orang pemain (10%) pada klasifikasi rendah.

Tabel 1. Kemampuan Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Klasifikasi
>53	1	5	Tinggi
43 – 52	0	0	Bagus
34 – 42	7	35	Cukup
25 – 33	10	50	Sedang
< 24	2	10	Rendah
Jumlah	20	100	

2. Kecepatan

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa 1 orang pemain (5%) memiliki kecepatan pada klasifikasi baik sekali, dan tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada klasifikasi baik, sedangkan pada klasifikasi sedang terdapat sebanyak 4 orang pemain (20%) dan terdapat 6 orang pemain (30%) pada klasifikasi kurang serta terdapat 9 orang pemain (45%) yang memiliki kecepatan pada klasifikasi kurang sekali.

Tabel 2. Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Klasifikasi
3.58 - 3.91	1	5	Baik Sekali
3.92 - 4.34	0	0	Baik
4.35 -	4	20	Sedang

4.72			g
4.73 – 5.11	6	30	Kuran g
5.12 – 5.50	9	45	Kuran g Sekali
Jumlah	20	100	

3. Kelincahan

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, sementara pada klasifikasi kurang terdapat sebanyak 1 orang pemain (5%) dan terdapat 19 orang pemain (95%) pada klasifikasi kurang sekali.

Tabel 3. Kemampuan Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Klasifikasi
12.10 >	0	0	Baik Sekali
12.11 – 13.53	0	0	Baik
13.54 – 14.96	0	0	Sedan g
14.97 – 16.39	1	5	Kuran g
< 16.40	19	95	Kuran g sekali
Jumlah	20	100	

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa 7 orang pemain (35%) memiliki daya ledak otot tungkai pada klasifikasi baik sekali, dan 2 pemain (10%) yang memiliki daya ledak otot tungkai pada klasifikasi baik, sedangkan pada klasifikasi sedang terdapat sebanyak 10 orang pemain (50%) dan terdapat 1 orang pemain (5%) pada klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada klasifikasi kurang sekali.

Tabel 4. Daya ledak otot tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Klasifikasi
≥66	7	35	Baik sekali
53 – 65	2	10	Baik
42 – 52	10	50	Sedan g
31 – 41	1	5	Kuran g
≤30	0	0	Kuran g sekali
Jumlah	20	100	

5. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kemampuan daya ledak otot lengan pada klasifikasi baik sekali, baik dan kurang sekali, sedangkan pada klasifikasi sedang terdapat

sebanyak 19 orang pemain (95%) dan terdapat 1 orang pemain (5%) pada klasifikasi kurang.

Tabel 5. Daya ledak otot lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Klasifikasi
>7,92	0	0	Baik sekali
6,71 - 7,92	0	0	Baik
4,27 - 6,70	19	95	Sedang
3,05 - 4,26	1	5	Kurang
0 - 3,04	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

PEMBAHASAN

a. Daya tahan aerobik

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa sebagian besar kemampuan daya tahan aerobik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki oleh pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP masih sangat perlu untuk ditingkatkan, karena permainan bola basket dimainkan selama total waktu 40 menit oleh sebab itu jika pemain memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang rendah, maka akan menyebabkan pemain tidak dapat

melakukan pertandingan dengan maksimal. Selain itu kemampuan daya tahan aerobik yang rendah juga akan dapat mempengaruhi kemampuan teknik yang dimiliki oleh pemain.

Sistem energy aerobic banyak membutuhkan oksigen untuk terus menerus di salurkan pada serabut otot sebagai bahan metabolisme aerobic bersama dengan karbohidrat, lemak dan protein untuk diubah menjadi energi (Ninzar, 2018). Menurut Junusul Hairy (1989) daya tahan pada banyak kegiatan seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot tersebut, kegiatan semacam itu dikategorikan sebagai daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan aerobik. Dari pendapat tersebut jelas bahwa kemampuan daya tahan aerobik merupakan salah unsur penting dalam permainan bola basket.

b. Kecepatan

Berdasarkan hasil pengukuran kecepatan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali. Dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan kecepatan karena permainan bola basket memiliki tempo yang tinggi sehingga kecepatan merupakan unsur penting bagi pemain agar dapat bergerak dengan cepat. Kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek yaitu hasil kontraksi otot yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi (Lamusu, 2022). Menurut Syarifuddin dalam Lumusu (2022) Kecepatan seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah. Permainan bola basket

dimainkan pada lapangan berukuran 26 meter x 6 meter dan ukuran tersebut termasuk ke dalam jarak yang pendek, sehingga dalam permainan bola basket pemain harus memiliki kecepatan yang baik agar dapat melakukan serangan dan juga bertahan dengan cepat. Jika pemain memiliki kecepatan yang rendah, maka akan menyebabkan pemain mengalami keterlambatan baik itu dalam melakukan serangan maupun dalam bertahan. Oleh sebab itu kecepatan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP masih sangat perlu untuk ditingkatkan.

c. *Kelincahan*

Kelincahan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sebagian besar berada pada klasifikasi kurang sekali. Permainan bola basket dilakukan pada lapangan yang relatif kecil sehingga pemain harus mampu untuk melakukan gerakan merubah arah dengan cepat. Pemain harus mampu merubah arah dalam hitungan detik, karena ketika lawan menguasai bola dan melakukan serangan, maka pemain harus mampu untuk mengantisipasi serangan tersebut dan ketika bola sudah dikuasai pemain juga harus mampu untuk melakukan serangan balik, hal ini jelas akan dilakukan dengan gerakan merubah arah yang sangat cepat. Menurut Sajoto (2018) "Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Suhendri, 2018). Dari dua pendapat tersebut jelas bahwa kelincahan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket.

d. *Daya ledak otot tungkai*

Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket SMA Pembangunan

Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. daya ledak Menurut Harsono dalam Junaidi (2018), daya ledak merupakan kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan pemain basket dalam melakukan lompatan dan lompatan yang tinggi tersebut sangat dibutuhkan untuk melakukan jump shot. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak (explosive power) otot tungkai yang baik. Dengan demikian untuk melakukan jump shot dengan baik dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Dengan lompatan yang tinggi pemain dapat menghindari dari hadangan lawan serta posisi ring basket lebih terlihat jelas sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah (Orlando, 2018).

e. *Daya ledak otot lengan*

Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. Hal ini masih sangat perlu untuk ditingkatkan mengingat pemain bola basket membutuhkan daya ledak otot lengan yang baik agar mampu melakukan shooting yang baik, terutama shooting three point yang dilakukan dari jarak yang relatif jauh. Sebagaimana yang disampaikan oleh Subekti (2019) Semakin baik daya ledak otot lengan maka semakin mempermudah dalam melakukan shooting. Tanpa daya ledak otot lengan yang baik, pemain tidak akan mampu melakukan lemparan ataupun shooting dengan cepat, sedangkan dalam permainan bola basket, bola tersebut harus dioper dan dishooting dengan menggunakan tangan, jadi sangat jelas sekali bahwa kemampuan daya ledak otot lengan menjadi unsur penting bagi seseorang agar dapat bermain bola basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. Kecepatan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali. Kelincahan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang. Kemampuan kondisi fisik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, dan Asep Sujana Wahyuri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Mutohir, Toho. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Mototrik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738-749.
- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1-9.
- Sajoto, M. 2001. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Suhendri, T. A., Sitepu, A., & Suranto, S. (2018). Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(3).
- Orlando, R. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 237-248.
- Subekti, M. R. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 5(1), 73-86.