

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket

Andre Pranata , Nirwandi , Syamsuar, Ibnu Andli Marta

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

andreprnta1@gmail.com , nirwandi@unp.ac.id , syamsuar.unp@fik.unp.ac.id ,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kondisi Fisik; Bolabasket**

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong yang berjumlah 18 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 15 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelentukan dengan tes *sit and reach test* dan dayatahan aerobik dengan tes *bleep tes*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong yaitu, Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong kecepatan dalam kategori "cukup".

Keywords : **Physical condition; Basketball**

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of basketball players at SMA N 1 Rejang Lebong. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were all 18 basketball players of SMA N 1 Rejang Lebong. Sampling using purposive sampling technique with certain considerations so that there are 15 people. Physical condition research instruments are speed with a 30 meter run test, agility with the Illinois agility run test, leg muscle explosive power with vertical jump test, flexibility with sit and reach test and aerobic endurance test with bleep test. Analysis of research data using frequency distribution technique by calculating the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition of the basketball players of SMA N 1 Rejang Lebong, namely, the physical condition of the basketball players of SMA N 1 Rejang Lebong, the speed is in the "enough" category.*

PENDAHULUAN

a. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya manusia supaya membentuk kepribadian, yang adil, serta memunculkan orang-orang yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga tidak hanya mendapatkan kebugaran jasmani maupun rohani tetapi juga terdapat rekreasi serta meraih prestasi yang optimal.

Prestasi olahraga bola basket Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Syafruddin (2013) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang pemain dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi pemain itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi pemain harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolabasket, artinya olahraga bolabasket juga membutuhkan komponen kondisi fisik

khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Maka dari itu, pergerakan pemain bolabasket yang baik ditandai dengan kecepatan, keseimbangan berlari dan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan dribbling bola. Oleh sebab itu, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolabasket, khususnya pada saat terjadi fastbreak, maka pemain berlari secepatnya kembali ke belakang mempertahankan daerah dari serangan lawan.

Seorang pemain harus dapat *shooting* dan *passing* dengan memiliki kelentukan tubuh dan pergelangan tangan lebih dikenal dengan kelentukan. Apabila seorang pemain bolabasket memiliki kelentukan yang baik, diharapkan pemain dapat shooting dan passing bola dengan kuat dan cepat sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke ring. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang pemain bolabasket harus membutuhkan kelentukan. Disamping pemain basket juga Untuk melakukan jump shoot, seorang pemain hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai.

Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat diadakan pertandingan, bahwa pemain bola basket SMA N 1 Rejang

Lebong belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik pemain. Terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak 1 - 3 saja. Pada babak ke 4 terlihat daya tahan pemain sudah menurun, para pemain merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun *passing* yang dilakukan pemain juga tidak kuat dan arahnya cenderung jauh dari sasaran. Kecepatan, kelincahan dan koordinasi pemain juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincahan pemain pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi pemain akan sulit mencapai hasil yang diharapkan. Untuk itu peneliti ingin melihat dan menganalisa lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong yang berjumlah 18 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelentukan dengan tes *sit and reach test* dan daya tahan aerobik dengan tes *bleep tes*. Analisis data penelitian menggunakan

teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 4,08 detik dan skor minimum 6,55 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 5,23 detik dan standar deviasi = 0,56. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
<4.40	1	6.67	Baik Sekali
4.95-4.41	3	20	Baik
5.51-4.96	7	46.67	Cukup
6.06-5.52	3	20	Kurang
>6.07	1	6.67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kecepatan berkisar antara <4,40 dengan kategori baik sekali, 3 orang (20%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,95-4,41 dengan kategori baik, 7 orang (46,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,51-4,96 dengan kategori cukup, 3 orang (20%) memiliki kecepatan berkisar antara 6,06-4,97 dengan

kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kecepatan berkisar antara >6,07 dengan kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *illinois agility run test* diperoleh skor maksimum adalah 11,70 detik dan skor minimum 13,83 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,92 detik dan standar deviasi = 0,72. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
<11.84	1	6.67	Baik Sekali
12.56-11.85	3	20	Baik
13.27-12.57	6	40	Cukup
13.99-13.28	5	33.33	Kurang
>14.00	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kelincahan berkisar antara <11,84 dengan kategori baik sekli, 3orang (20%) memiliki kelincahan berkisar antara 12,56-11,85 dengan kategori baik, 6orang (40%) memiliki kelincahan berkisar antara 13,27-12,57 dengan kategori cukup, 5 orang (33,33%) memiliki kelincahan berkisar antara 13,99-13,28 dengan kategori kurang.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh skor maksimum adalah 103,73 Kg-m/sec dan skor minimum 73,05 Kg-m/sec. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 85,17 Kg-m/sec dan standar deviasi = 8,79. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>98.36	2	13.33	Baik Sekali
89.56-98.37	3	20	Baik
80.77-89.57	2	13.33	Cukup
71.98-80.78	8	53.33	Kurang
<71.99	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >98,36 dengan kategori baik sekali, 3orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkaiberkisar antara 89,56-98,37 dengan kategori baik, 2orang (13,33%) memiliki daya ledak otot tungkaiberkisar antara 80,77-89,57 dengan kategori cukup, dan 8 orang (53,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 71,98-80,78 dengan kategori kurang.

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil kelentukan dengan tes *v-sit and reach* diperoleh

skor maksimum adalah 16 cm dan skor minimum 2 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9 cm dan standar deviasi = 3,87. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>14	2	13.33	Baik Sekali
10-13	4	26.67	Baik
7-9	5	33.33	Cukup
3-6	3	20	Kurang
<2	1	6.67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kelentukanberkisar antara >14 dengan kategori baik sekali, 4orang (26,67%) memiliki kelentukanberkisar antara 10-13 dengan kategori baik, 5orang (33,33%) memiliki kelentukanberkisar antara 7-9dengan kategori cukup, 3 orang (20%) memiliki kelentukan berkisar antara 3-6 dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kelentukanberkisar antara <2 dengan kategori kurang sekali.

5. Keseimbangan

Berdasarkan hasil keseimbangan dengan tes *stork stand* diperoleh skor maksimum adalah 40,35detik dan skor minimum 4,80 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15,33 detik dan standar deviasi = 9,93. Agar lebih jelasnya deskripsi data

keseimbangan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>30.33	2	13.33	Baik Sekali
20.40-30.32	1	6.67	Baik
10.47-20.39	7	46.67	Cukup
0.55-10.46	5	33.33	Kurang
<0.54	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki keseimbangan berkisar antara 30,33 dengan kategori baik sekali, 1 orang (6,67%) memiliki keseimbangan berkisar antara 20,40-30,32 dengan kategori baik, 7 orang (46,67%) memiliki keseimbangan berkisar antara 10,47-20,39 dengan kategori cukup, dan 5 orang (33,33%) memiliki kelentukan berkisar antara 0,55-10,46 dengan kategori kurang.

6.

aya tahan Aerobik

Berdasarkan hasil daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*diperoleh skor maksimum adalah 50,80 Vo2Max dan skor minimum 33,25 Vo2Max. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 39,86 Vo2Max dan standar deviasi = 5,50. Agar lebih jelasnya deskripsi daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>48.11	2	13.33	Baik Sekali
42.61-48.10	2	13.33	Baik
37.11-42.60	5	33.33	Cukup
31.61-37.10	6	40	Kurang
<31.60	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara >48,11 dengan kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 42,61-48,10 dengan kategori baik, 5 orang (33,33%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 37,11-42,60 dengan kategori cukup, dan 6 orang (40%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 31,61-37,10 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kecepatan pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 5,23 detik dengan standar deviasi 0,56, nilai minimum 6,55 detik dan maksimum 4,08 detik.

Kecepatan (speed) adalah kemampuan tubuh dalam melakukan jenis gerakan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat, atau kemampuan tubuh dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya (Bagus, 2020). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat (Rosmawati, Darni, Syampurma, 2019).

2. Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kelincahan pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 12,92 detik dengan standar deviasi 0,72, nilai minimum 13,83 detik dan maksimum 11,70 detik.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Muhammad, 2019). kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Affandi, 2022).

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata daya ledak otot tungkai pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 85,17 Kg-m/sec dengan standar deviasi 8,79, nilai minimum 73,05 Kg-m/sec dan maksimum 103,73 Kg-m/sec.

Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat (S.

Hardiansyah, 2019). Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal eksplosive dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan.

4. Kelentukan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kelentukan pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 9 cm dengan standar deviasi 3,87, nilai minimum 2 cm dan maksimum 16 cm.

Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan otot. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif), dan kelentukan statis (pasif) kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar (Andi, 2020).

5. Keseimbangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata keseimbangan pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 15,44 detik dengan standar deviasi 9,93, nilai minimum 4,80 detik dan maksimum 40,35 detik.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam statis, untuk mengontrol system neuromuscular

tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak (Illahi, Y, 2019). Sedangkan menurut Rachmad (2021) keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

6. Dayatahan Aerobik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel didapatkan nilai rata-rata dayatahan aerobik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong 39,86 Vo2Max dengan standar deviasi 9,93, nilai minimum 33,25 Vo2Max dan maksimum 50,80 Vo2Max.

Dayatahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana atau jangka waktu yang lama dan berintensitas rendah dan otot yang bekerja bersifat umum (Nirwandi, 2017). Menurut Barth dan Boesing (2010), pemain basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga ia dapat memenuhi tuntutan permainan dengan konsentrasi penuh dan dalam kondisi fisik terbaik, tanpa melemah karena kelelahan. Karena dalam suatu pertandingan seorang pemain harus dapat menjaga performanya dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan.

SIMPULAN

1. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator kecepatan dalam kategori "cukup".

2. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator kelincuhan dalam kategori "cukup".
3. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori "kurang".
4. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator kelentukan dalam kategori "cukup".
5. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator keseimbangan dalam kategori "cukup".
6. Kondisi fisik pemain Bolabasket SMA N 1 Rejang Lebong pada indikator dayatahan aerobik dalam kategori "kurang".

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. Sahril; Hasyim, Andi Hasriadi; Yusuf, Akbar. *Hubungan Kelincuhan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar*. **Journal PJKR**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 133-142, may 2021.
- Andi. 2020. *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincuhan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar*. Jurnal Pendidikan Glasser p-ISSN : 2579-5082 e-ISSN : 2598-2818 DOI : 10.32529/glasser.v4i2.684 Volume : 4 Nomor : 2.
- Bagus. 2020. *Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama*. Sport Science and Health Vol. 2(6): 2020, ISSN 2715-3886.
- Barth K dan Boesing L. 2010. *Training Basketball*. UK. Mayer & Mayer Sport.
- Illahi, Y. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(1), 142-148
- Muhammad. 2019. *Hubungan Kelincuhan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Departemen Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (1), Januari – Juni 2019: 63 – 71.
- Nirwandi. 2017. *Tinjauan Tingkat VO2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi*. Jurnal Penjakora. Vol 4 No 2.
- Rachmad. 2021. *Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket*. Sriwijaya Journal of Sport Volume 1, Nomor 1, Oktober 2021: 47-54
- Rosmawati, Darni, Syampurma. 2019. *Hubungan Kelincuhan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. jm, vol. 4, no. 1, pp. 44-52.
- S. Hardiansyah. 2019. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Unp*. jm, vol. 1, no. 2, pp. 61-67.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.