



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan

**Kurotul Asana Putri, Arsil, Nirwandi, Indri Wulandari**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[kurotulanaputri@gmail.com](mailto:kurotulanaputri@gmail.com), [arsil.mpd@fik.unp.ac.id](mailto:arsil.mpd@fik.unp.ac.id), [nirwandi@fik.unp.ac.id](mailto:nirwandi@fik.unp.ac.id)  
[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Atlet Bolabasket Puteri

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini turunya prestasi yang di raih dengan atlet bola basket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik, Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *sampling jenuh* yaitu semua populasi dijadikan sampel 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan aerobic dengan metode *bleep test*, kelincahan dan *Shuttle Run Test*, kecepatan dengan lari *Sprint* 30 meter, dan koordinasi mata-tangan dengan lempar tangkap bola tenis. Hasil dari 20 orang atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Kondisi fisik daya tahan aerobic bolabasket berada pada kategori sedang. Kondisi fisik kelincahan atlet bolabasket berada pada kategori baik. Kondisi fisik kecepatan atlet bolabasket berada pada kategori sedang. Kondisi fisik koordinasi mata-tangan atlet bolabasket berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Physical Condition, Female Basketball Athlete*

**Abstract** : *The problem in this study is the decline in the achievements of the female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. The purpose of this study was to determine the ability of the physical condition. This type of research is descriptive. The research population was 20 people. The sampling technique was carried out by saturated sampling, namely all populations were taken as a sample of 20 people. Data collection techniques used aerobics with the bleep test method, agility and the Shuttle Run Test, speed with a 30-meter sprint, and eye-hand coordination by throwing and catching a tennis ball. The results of 20 female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. The physical condition of basketball aerobic endurance is in the moderate category. The physical condition of the agility of basketball athletes is in the good category. The physical condition of the basketball athlete's speed is in the moderate category. The physical condition of hand-eye coordination of basketball athletes is in the moderate category.*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan olahraga saat ini sudah mulai mencapai

prestasi tidak hanya untuk kesehatan fisik dan kebugaran jasmani. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan berperan sebagai pembinaan

olahraga seperti wasit, atlet pelatih Pratomo (2021). Pembinaan cabang olahraga prestasi melalui proses yang terencana berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan Iptek.

Perkembangan olahraga prestasi sangat beragam mulai dari olahraga yang bersipat perorangan maupun kelompok atau olahraga tim. Olahraga tim yang pesat berkembang adalah bolabasket, bola basket di Bengkulu Selatan menjadi olahraga yang bermasyarakat dilihat banyak lapangan indoor dan outdoor yang membuat olahrag bola basket menjadi suatu ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bengkulu selatan. Kegiatan ini di laksanakan untuk memperdalam pemahaman peserta didik dengan bolabasket.

Tim bolabasket SMA Negeri 4 Bengkulu selatan memiliki prestasi yang cukup membanggakan, seperti beberapa atlet bolabasket SMA Negeri 4 bisa menjadi tim squad Bengkulu selatan untuk berlaga di tingkat provinsi. Tetapi pada baru baru ini 2019, tim bolabasket SMA Negeri 4 Bengkulu selatan menurun hal ini di dapat di amati bahwa tidak masuk lagi dalam 3 besar pada perlombaan antar SMA. Masalah ini yang paling menonjol dapat di lihat pada kondisi fisik atlet, seperti quarter 2 mulai menurun akurasi shooting dan passing. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting guna dapat melaksanakan Teknik dan taktik yang benar (Sepriadi, 2018). Senada dengan hal ini, Kondisi fisik seseorang juga dapat dikategorikan dalam tiga hal yaitu sakit, sehat dan bugar (Zulbahri, 2019). Dalam meningkatkan fisik yang baik, ada banyak metode yang digunakan terutama untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik seperti metode sirkuit, metode interval, metode biasa, fartlek dan lain-lain. (Setiawan, 2019).

## METODE

Penelitian ini tergolong kepada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya tim bolabasket SMA Negeri 4 Bengkulu selatan. Sedangkan populasi dalam penelitian ini seluruh atlet putri yang aktif dalam latihan di SMA Negeri 4 Bengkulu selatan berjumlah 20 orang, pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh jika semua populasi tidak terlalu banyak yaitu sebanyak 20 orang, instrumen yang Daya Tahan Aerobik Diukur dengan Menggunakan Bleep Test, Tes Kelincahan Diukur dengan Menggunakan Shuttle Run Test, Kecepatan Diukur dengan Menggunakan Tes Sprint 30 Meter, Tes koordinasi mata-tangan dengan Menggunakan Tes Lempar Tangkap, untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik deskriptif.

## HASIL

Kondisi fisik merupakan suatu syarat yang tidak dapat di pisahkan dengan komponen komponen peningkatan prestasi atlet (Ridwan 2020) Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh (Bafirman 2019).

### 1. Daya Tahan Aerobik

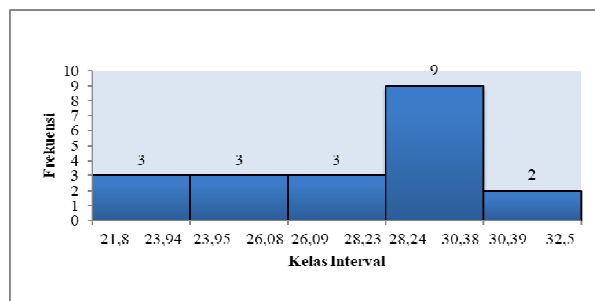
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *Bleep Test* terhadap 20 orang atlet bolabasket putri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diperoleh rata-rata kemampuan  $VO_2Max$  sebesar 26.89, standar deviasi 2.88 dan kemampuan  $VO_2Max$  tertinggi 32.5 sedangkan kemampuan  $VO_2Max$  terendah 21.8. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki

VO<sub>2</sub>Max baik sekali 3 orang (15%), klasifikasi baik 3 orang (15%), klasifikasi sedang 3 orang (15%), klasifikas kurang 9 orang (45%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 2 orang (10%). Hasil frekuensi kemampuan daya tahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik histogram sebagai berikut :

**Tabel 1.** Daya Tahan Aerobik

| Kelas Interval | Fa        | Fr (%)      | Klasifikasi   |
|----------------|-----------|-------------|---------------|
| 30,39 – 32,5   | 3         | 15%         | Baik Sekali   |
| 28,24 – 30,38  | 3         | 15%         | Baik          |
| 26,09 – 28,23  | 3         | 15%         | Sedang        |
| 23,95 – 26,08  | 9         | 45%         | Kurang        |
| 21,8 – 23,94   | 2         | 10%         | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>  | <b>20</b> | <b>100%</b> |               |

Hasil frekuensi kemampuan daya tahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada gambar 1 grafik histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

## 2. Kelincahan

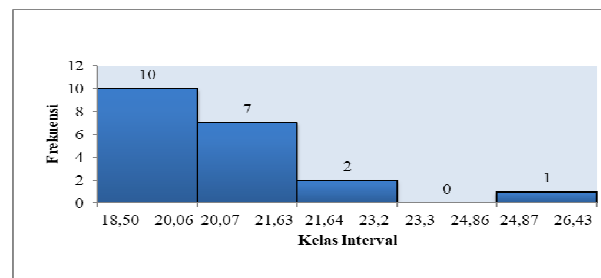
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan Shuttle Run Test terhadap 20 orang atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diperoleh rata-rata kemampuan Shuttle Run Test sebesar 20.38, standar deviasi 1.64 dan kemampuan Shuttle Run Test tertinggi 18.50

sedangkan kemampuan Shuttle Run Test terendah 26.28. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki kelincahan baik sekali 10 orang (50%), klasifikasi baik 7 orang (35%), klasifikasi sedang 2 orang (10%), klasifikas kurang 0 orang (0%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 1 orang (5%).Kemampuan kelincahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel 2 dan grafik histogram sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kelincahan

| Kelas Interval | Fa        | Fr (%)      | Klasifikasi   |
|----------------|-----------|-------------|---------------|
| 30,39 – 32,5   | 10        | 50%         | Baik Sekali   |
| 28,24 – 30,38  | 7         | 35%         | Baik          |
| 26,09 – 28,23  | 2         | 10%         | Sedang        |
| 23,95 – 26,08  | 0         | 0%          | Kurang        |
| 21,8 – 23,94   | 1         | 5%          | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>  | <b>20</b> | <b>100%</b> |               |

Hasil frekuensi kemampuan daya tahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada gambar 2 grafik histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

## 3. Kecepatan

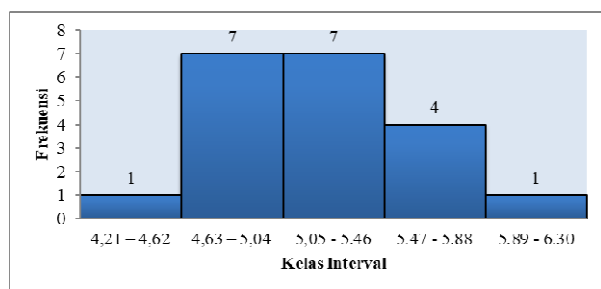
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan menggunakan tes sprint 30 meter terhadap 20 orang atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diperoleh rata-rata kemampuan sprint 30

meter sebesar 5.23, standar deviasi 0.46 kemampuan sprint 30 meter tertinggi 4.21, kemampuan sprint 30 meter terendah 6.26. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki kecepatan baik sekali 1 orang (5%), klasifikasi baik 6 orang (30%), klasifikasi sedang 7 orang (35%), klasifikas kurang 5 orang (25%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 1 orang (5%). Tingkat kemampuan kecepatan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel 3 dan grafik histogram sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kecepatan

| Kelas Interval | Fa        | Fr (%)      | Klasifikasi   |
|----------------|-----------|-------------|---------------|
| 30,39 – 32,5   | 1         | 5%          | Baik Sekali   |
| 28,24 – 30,38  | 7         | 35%         | Baik          |
| 26,09 – 28,23  | 7         | 35%         | Sedang        |
| 23,95 – 26,08  | 4         | 20%         | Kurang        |
| 21,8 – 23,94   | 1         | 5%          | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>  | <b>20</b> | <b>100%</b> |               |

Kemampuan kecepatan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada gambar grafik histogram 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Histogram Kecepatan Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

#### 4. Koordinasi Mata-Tangan

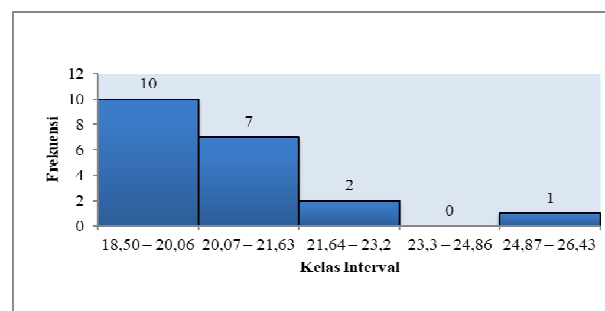
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata-tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis

terhadap 20 orang atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diperoleh rata-rata kemampuan tes lempar tangkap bola tenis sebesar 22, standar deviasi 4.67, kemampuan tes lempar tangkap bola tenis tertinggi 30, kemampuan tes lempar tangkap bola tenis terendah 11. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki koordinasi mata-tangan baik sekali 1 orang (5%), klasifikasi baik 4 orang (20%), klasifikasi sedang 5 orang (25%), klasifikas kurang 7 orang (35%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 3 orang (15%). Tingkat kemampuan koordinasi mata-tangan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel 4 dan grafik histogram sebagai berikut:

**Tabel 4.** Koordinasi Mata-Tangan

| Kelas Interval | Fa        | Fr (%)      | Klasifikasi   |
|----------------|-----------|-------------|---------------|
| 30,39 – 32,5   | 2         | 10%         | Baik Sekali   |
| 28,24 – 30,38  | 8         | 40%         | Baik          |
| 26,09 – 28,23  | 5         | 25%         | Sedang        |
| 23,95 – 26,08  | 4         | 20%         | Kurang        |
| 21,8 – 23,94   | 1         | 5%          | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>  | <b>20</b> | <b>100%</b> |               |

Kemampuan kelincahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada gambar 4 grafik histogram sebagai berikut:



**Gambar 4.** Histogram Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

## PEMBAHASAN

Rendahnya kemampuan daya tahan VO<sub>2</sub>max yang dimiliki atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu selatan tentu akan mempengaruhi tingkat fokus maupun kualitas teknik yang dimiliki atlet tersebut, Nirwandi (2018) bahwa daya tahan seseorang yang baik mampu melaksanakan tugas fisik dengan secara terus menerus dan dalam waktu yang cukup lama, Sepriadi (2019) latihan interval training mampu memberikan pengaruh terhadap kemampuan daya tahan aerobik.

Kelincahan merupakan bergerak sesecepatnya dengan berpindah tepat dari satu titik ke titik yang lain dengan bisa mengatur keseimbangannya Irawadi (2018). Kelincahan yang dimiliki atlet sangat menentukan tingkat kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik seseorang mengatur posisi tubuhnya maka semakin baik pula kelincannya, untuk melatih kelincahan sangat di anjurkan menggunakan ledderdrills adalah pergerakan termasuk langkah cepat, lompat kecil, dan lompat tinggi, dengan satu atau dua kaki dimulai dengan pergerakan dasar, berlari melalui ledder satu kaki persepatu kotak dan dua kaki persatu kotak, pergerakan zigzag, dan dua kaki melompat rendah dan melompat tinggi (Nando 2018).

Kecepatan mempunyai peran penting dalam permainan bolabasket, seperti kecepatan menggiring bola, mengejar menjaga lawan. Atlet bolabasket SMA Negeri 4 dalam kategori sedang hal ini perlu ditngkatkan lagi seperti latihan latihan lari sprint, lari bolak balik (Arsil 2015)

Mata-tangan sangat di perlukan dalam permainan bolabasket sebab ini mempengaruhi disaat penerimaan bola dari rekan satu tim Nirwandi (2018). Apabila kordinasi mata-tangan kurang maka anak

terjadinya penutunan perfortma pemain, untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan tentu melaksanakan latihan menangkap bola setelah mantul ke lantai (dapat memakai bola basket).

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki VO<sub>2</sub>Max baik sekali 3 orang (15%), klasifikasi baik 3 orang (15%), klasifikasi sedang 3 orang (15%), klasifikas kurang 9 orang (45%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 2 orang (10%).
2. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki kelincahan baik sekali 10 orang (50%), klasifikasi baik 7 orang (35%), klasifikasi sedang 2 orang (10%), klasifikas kurang 0 orang (0%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 1 orang (5%).
3. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki kecepatan baik sekali 1 orang (5%), klasifikasi baik 6 orang (30%), klasifikasi sedang 7 orang (35%), klasifikas kurang 5 orang (25%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 1 orang (5%).
4. Hasil analisis di peroleh siswa memiliki koordinasi mata-tangan baik sekali 1 orang (5%), klasifikasi baik 4 orang (20%), klasifikasi sedang 5 orang (25%), klasifikas kurang 7 orang (35%), dan klasifikasi kurang baik sebanyak 3 orang (15%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). *Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19* SMK SMTI

- Bandarlampung. Journal Of Physical Education, 2(1), 26-31.
- Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 65-72.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Nirwandi, N. (2018). *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. JURNAL PENJAKORA, 4(2).
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Setiawan, M. N. A. (2018). *Increasing Aerobic Durability Skill by Practicing Extensive Interval Method for Volleyball Athlete in Rokan Hulu Regency*. Applied Science and Technology, 2(1).
- Sepriadi, S., & Prastowo, A. M. (2019). *A Analisis Kestabilan Lereng Dengan Metode Keseimbangan Batas Pada Lereng High Wall Pit 1 Utara Tambang Banko Barat Menggunakan Software Geostudio Slope/W 2018 Di Pt Bukit Asam, Tbk. Tanjung Enim, Sumatera Selatan*. Jurnal Teknik Patra Akademika, 10(01), 58-75.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2019). *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. Jurnal Penjakora, 5(2), 121-127.
- Nando, M. A. (2018). *Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang*. Jurnal Performa Olahraga, 3(02), 109-109.
- Zulbahri, Z. (2019). *Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.