



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah datar

Feby Ilham¹, Tjung Hauw Sin², Ronni Yenes³

Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹febyilham24@gmail.com, ²tjunghauwsin_fik@gmail.com, ³ryenes@yahoo.co.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet putra. Data dayatahan aerobik dites dengan *bleeep test*, daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, kecepatan di tes dengan lari 30 meter, kelincahan di tes dengan *shuttle run*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Hasil analisis menyatakan bahwa secara keseluruhan: 1) Daya tahan aerobik ($V_{O_2}Max$) atlet termasuk klasifikasi sedang,. 2) Daya ledak otot tungkai atlet termasuk klasifikasi kurang, 3) Kecepatan atlet termasuk klasifikasi kurang. 4) Kelincahan atlet termasuk klasifikasi sedang.

Keywords : *Physical Condition, basketball*

Abstract : *The problem in this study was the lack of achievement of the Tarab 1 Public High School 1 basketball athletes in Tanah Datar District. The purpose of this study was to determine the physical condition of basketball athletes at SMA Tarab 1 High School in Tanah Datar District. This type of research is descriptive. The population in this study were 14 athletes. The sampling technique uses total sampling. Thus the sample in this study amounted to 14 male athletes. Data on aerobics were tested with bleep test, explosive limb muscle power was tested with vertical jump, speed tested by running 30 meters, agility was tested by shuttle run. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results of the analysis state that overall: 1) Aerobic endurance ($V_{O_2}Max$) athletes include the moderate classification. 2) The explosive power of the athlete's leg muscles includes less classification, 3) The speed of the athlete includes less classification. 4) Agility of athletes including moderate classification.*

PENDAHULUAN

Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4: “Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-

jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu olahraga harus dibina dan dikembangkan dengan baik.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan

dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Masing-masing regu terdiri dari 5 pemain dan masing-masing berusaha untuk memasukan bola kedalam keranjang untuk mencetak angka dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Menurut Muhajir (2006) bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Menurut Syafruddin (2012) "Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat factor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental". Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman (2008:5) "Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strenght*), Daya ledak (*eksplosive power*), Kecepatan (*speed*), Kelenturan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi (*koodination*).

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bolabasket harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai karena seorang

atlet bola basket memerlukan kondisi fisik yang prima.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga bolabasket maka komponen kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar karena persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga bolabasket.

Kondisi fisik menurut Irawadi (2014:1) adalah "kesanggupan seseorang dalam bekerja dan berusaha". Kondisi fisik disebut juga dengan unjuk kerja (kinerja). Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Bolabasket merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bolabasket, contohnya adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik dan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai karena Seorang atlet bola basket memerlukan kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat diadakan pertandingan, bahwa atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar 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 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.

Rendahnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, masih rendahnya kondisi fisik pemain pada saat pertandingan, kemampuan teknik dari para pemain yang masih kurang, taktik/ strategi yang di instruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik, mental dari para pemain yang masih lemah atau belum matang, dan juga faktor dari kemampuan pelatih dalam menerapkan strategi permainan masih belum baik, program latihan yang diberikan kepada para pemain cenderung kurang efektif, serta sarana dan prasarana / fasilitas yang masih belum memadai yang berguna untuk mendukung pencapaian prestasi pemain agar sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet bola basket tersebut. Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah penulis jelaskan di atas, sehingga setelah itu masalah tersebut dapat ditanggulangi sehingga proses latihan atlet tersebut menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *survey* terhadap kondisi fisik melalui observasi atau pengamatan langsung. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar, maka penelitian ini menggunakan *metode deskriptif*. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 14 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet putra. Untuk memperoleh data dayatahan aerobik dites dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, kecepatan di tes dengan lari 30 meter, kelincahan di tes dengan *shuttle run*, , Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase

HASIL PENELITIAN

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil analisis data tes daya tahan aerobik (VO_2max) dengan menggunakan *bleep test* (*multistage fitness test*) yang dilakukan terhadap 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 29,94, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 3,13, nilai tertinggi (*maximum*) 34,60 dan nilai terendah (*minimum*) 25,30.

Dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan aerobik (VO_2max) pada klasifikasi tinggi dan bagus, 5 orang (35,71%) atlet memiliki daya tahan aerobik (VO_2max) pada klasifikasi Cukup, 7 orang (50%) atlet memiliki daya tahan aerobik (VO_2max) pada klasifikasi Sedang, 2 orang (14,29%) atlet memiliki daya tahan aerobik (VO_2max) pada klasifikasi rendah. Secara keseluruhan daya tahan aerobik (VO_2max) atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Sedang ” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 29,94. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar dibawah ini

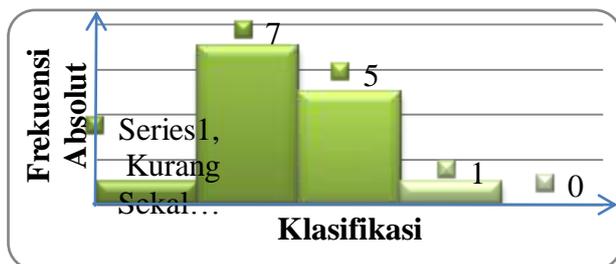


Gambar 1. Histogram Daya Tahan Aerobik

2. Daya ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil analisis data tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* yang dilakukan terhadap 41 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 47,71, simpangan baku yaitu 7,7, nilai tertinggi (*maximum*) 63 dan nilai terendah (*minimum*) 37.

Dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, tidak ada pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik sekali, 1 orang (7,14%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik, 5 orang (35,71%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 7 orang (50%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, dan 1 orang (7,14%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 47,71. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.



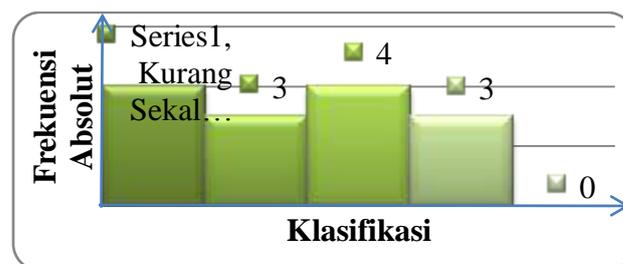
Gambar 2. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai

3. Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis data tes kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter yang dilakukan terhadap 14 orang atlet bolabasket

SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 4.84, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0.45, nilai tertinggi (*maximum*) 5.65 dan nilai terendah (*minimum*) 4,27.

Dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (21,43%) pemain yang memiliki kecepatan klasifikasi baik, 4 orang (28,57%) atlet memiliki kecepatan dengan klasifikasi sedang, 3 orang (21,43%) atlet memiliki kecepatan dengan klasifikasi kurang, dan 4 orang (28,57%) atlet memiliki kecepatan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4.84. Untuk lebih jelasnya Datar dapat dilihat gambar dibawah ini.



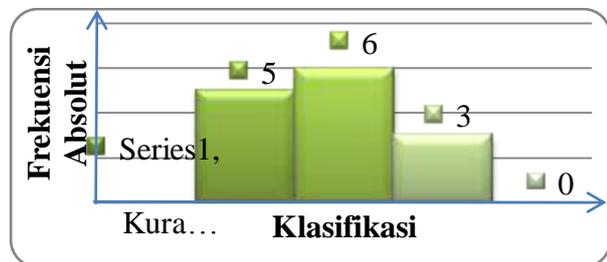
Gambar 3. Histogram Kecepatan

4. Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis data tes kelincahan dengan menggunakan *shuttle run test* yang dilakukan terhadap 14 orang atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 14.30, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0,66, nilai tertinggi (*maximum*) 15,15 dan nilai terendah (*minimum*) 13,27.

Dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, tidak ada atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (21,43%) atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik, 6 orang (42,86%) atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi sedang, 5 orang (35,71%) atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada atlet yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab

Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 14.30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini.



Gambar 4. Histogram Kelincahan

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Aerobik

Menurut Arsil (1999) Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Dalam cabang olahraga bolabasket sangat dibutuhkan daya tahan aerobik karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu yang dalam permainan bolabasket 4x10 menit. Dalam kurun waktu tersebut pemain dituntut mampu bermain secara maksimal selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan berarti dalam pelaksanaan teknik dan taktik permainan bolabasket. Apabila seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal, yang akan terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan, meskipun taktik dan teknik bagus. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga bolabasket ini.

Dari temuan penelitian tentang daya tahan aerobik (VO_{2max}) pemain tersebut, masih banyak yang rendah dan perlu ditingkatkan lagi, dengan kemampuan daya tahan *aerobic* tersebut, pemain belum dapat mencapai prestasi yang optimal. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan *aerobic* yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka daya tahan aerobik harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut ismaryati (2006) Dalam permainan bola basket daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dalam melakukan *shooting* dan *lay-up*. Adapun kekuatan otot tungkai dalam olahraga bolabasket khususnya *lay-up* adalah sebagai sumber kekuatan untuk gerakan kaki atau lebih spesifik lagi dapat dikatakan sebagai penggerak untuk tolakan melompat setelah melakukan gerakan berlari. Kekuatan otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian jelas bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tentunya dapat melakukan *shooting* dan *lay-up* dengan baik.

Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 47,71. Daya ledak otot tungkai yang rendah tentunya akan mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah Datar, sebab daya ledak otot tungkai sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* dan *lay-up*. Oleh sebab itu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah melalui proses latihan, seperti lompat bangku, *leg press*, *squat jump*, lompat jauh tanpa awalan, loncat tegak dan naik turun tangga.

3. Kecepatan

Syafruddin (2012) Kecepatan adalah kemampuan seseorang berlari menempuh jarak dalam tempo/waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan bila seorang pemain ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Keterkaitan antara kekuatan dengan kecepatan pada dasarnya bertolak belakang. Kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar maka semakin rendah hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar maka semakin rendah pula kecepatan gerakan.

Secara keseluruhan kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata

4.84.b Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa atlet yang memiliki kecepatan yang baik. Bila seorang atlet bola basket memiliki tingkat kecepatan yang kurang maksimal, maka pemain tersebut akan kewalahan dalam menyaingi permainan lawan, sehingga kemungkinan ia akan kalah dalam bertanding. Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat di butuhkan baik kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerang seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola (*speed dribble*), menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam *passing*. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan urian di atas jelas kecepatan adalah faktor yang paling terpenting dalam permainan bolabasket, oleh karena itu kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar masih banyak yang rendah. Untuk itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kecepatan, seperti latihan lari *sprint*. sehingga dengan latihan ini diharapkan nantinya dapat meningkatkan kecepatan atlet.

4. Kelincahan

Menurut Ismaryati (2006) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat dan terkoordinasi. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak, sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Kegunaan kelincahan itu sangat berpengaruh terhadap permainan seorang atlet bolabasket. Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan seperti *v-cut* dan *i-cut* begitu juga saat melakukan dalam membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet, maka teknik dan taktik akan mudah dibendung lawan.

Secara keseluruhan kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi "Sedang" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 14.30. Bila seorang atlet bola basket memiliki tingkat kelincahan yang kurang maksimal, maka

pemain tersebut akan sulit menembus pertahanan lawan juga tidak punya kemampuan bertahan yang bagus mudah ditinggalkan lawan, sehingga kemungkinan ia akan kalah dalam bertanding. Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan seperti *v-cut* dan *i-cut* begitu juga saat melakukan dalam membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kelincahan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar termasuk klasifikasi sedang, kurang. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincahan dengan memberikan latihan secara sistematis kepada pemain yang belum mendapatkan kelincahan yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah datar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik (Vo_2Max) atlet termasuk klasifikasi sedang
2. Daya ledak otot tungkai atlet termasuk klasifikasi kurang
3. Kecepatan atlet termasuk klasifikasi kurang
4. Kelincahan atlet termasuk klasifikasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP. Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bhineka Cipta.
- Bafirman. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
- Irawadi, Hendri. 2014 . *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati . 2006. Tes pengukuran olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Pres.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora