



Profil Kondisi Fisik Atlet Pengembangan Diri Bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Ibnu Farezki¹, Syahril Bakhtiar², Yaslindo³, Ibnu Andli Marta⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ibnufarezki10072002@gmail.com, syahril@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.167>

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Bolabasket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik atlet pengembangan diri bolabasket dan masih banyak atlet lemah dalam melakukan gerakan-gerakan bolabasket. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X sampai XII yang terpilih seleksi sebagai anggota tim pengembangan diri bolabasket di SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 21 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak berjumlah 21 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu daya tahan aerobic dengan tes *bleep test*, kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, kelincahan dengan tes *ilionis agility test* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa 1) Daya tahan aerobic atlet pengembangan diri bolabasket dalam kategori cukup 2) Kekuatan otot lengan atlet pengembangan diri bolabasket dalam kategori baik. 3) Kelincahan atlet pengembangan diri bolabasket dalam kategori cukup. 4) Daya ledak otot tungkai atlet pengembangan diri dalam kategori cukup. 5) Kondisi fisik atlet pengembangan diri dalam kategori cukup.

Keywords : *Physical Condition; Basketball*

Abstract : *The problem in this study is that the physical condition of basketball self-development athletes is unknown and many athletes are still weak in performing basketball movements. The purpose of this study was to determine the physical condition of basketball self-development athletes at SMA Negeri 1 Guguak, Lima Puluh Kota Regency. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were students from grades X to XII who were selected as members of the basketball self-development team at SMA Negeri 1 Guguak, Lima Puluh Kota Regency, totaling 21 people. The sample used in this study was all basketball self-development athletes at SMA Negeri 1 Guguak, totaling 21 people. The research instruments for physical fitness were aerobic endurance with a bleep test, arm muscle strength with a push-up test, agility with an ilionis agility test and leg muscle explosive power with a vertical jump test. Data analysis used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. The results of the study are that 1) The aerobic endurance of basketball self-development athletes is in the sufficient category. 2) The arm muscle strength of basketball self-development athletes is in the good category. 3) The agility of basketball self-development athletes is in the sufficient category. 4) The explosive power of the leg muscles of self-development athletes is in the sufficient category. 5) The physical condition of self-development athletes is in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Hidayat et al., 2023).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwipta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan

seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Salah satu wadah pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa adalah kegiatan pengembangan diri yang merupakan merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik di sekolah.

Sesuia dengan permasalahan pada atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak, kondisi fisik merupakan faktor dominan dalam pembinaan bolabasket, penelitian membuktikan seorang pemain yang memiliki kemampuan teknik yang tinggi memerlukan kemampuan maksimal dari setiap komponen kondisi fisik (Candra, 2020).

Selanjutnya literatur juga membuktikan, keberhasilan seseorang atau atlet dalam belajar dan berlatih teknik dasar olahraga ditentukan oleh (1) faktor kondisi fisik, (2) pengalaman gerakan, (3) bakat dan kemampuan belajar, (4) motivasi, (5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan (Syafuruddin, 2011).

Dapat dipahami, unsur dominan dalam merealisasikan teknik dasar setiap cabang olahraga salahsatunya adalah dengan

memiliki kondisi fisik yang baik, begitu juga dengan atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak jika ingin merealisasikan teknik bermain bolabasket yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang prima.

Dengan dilakukannya pengukuran kondisi fisik berkenaan dengan dayat tahan aerobik, kekuatan otot lengan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai yang penulis anggap berperan dominan terhadap realisasik teknik bagi seluruh atlet.

METODE

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan memaparkan dan menggambarkan semua hal, misalnya keadaan, situasi dan kegiatan.

Menurut Sugiyono (2018) bahwa “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang”.

Metode ini melukiskan data yang ada di lapangan untuk mengetahui Profil kondisi fisik atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini diadakan di SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sedangkan pelaksanaan penelitian setelah proposal ini diseminarkan dan diberikan persetujuan.

Arikunto (2010) menyatakan Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 sampai 3 yang terpilih seleksi sebagai anggota tim pengembangan diri bolabasket di SMA Negeri 1 Guguak

Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 21 orang.

Sugiyono dalam Gumilang, R. C. (2014) menyebutkan 'teknik sensus atau sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel'. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguk berjumlah 21 orang.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Daya Tahan Aerobik



Gambar 1 pelaksanaan bleep test

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee mulai lari setelah mendengar bunyi "beep" dari *tape recorder*. Salah satu kaki *testee* harus mencapai tanda (*cones*), sebelum melakukan pembalikan ke arah berikutnya.

Jika *testee* tiba lebih cepat pada *cones* tujuan sebelum bunyi "beep", *testee* harus menunggu bunyi "beep" untuk memulai lari berikutnya.

Jika *testee* terlambat mencapai *cones* setelah bunyi "beep", maka dia diberi kesempatan 2 balikan untuk berusaha mendapatkan kembali *start* lari sesuai dengan bunyi "beep". Apabila masih terlambat juga, maka dia segera dihentikan.

Petugas segera mencatat hasil lari pada tingkat (*level*) berapa dan balikan ke berapa dalam format pencatat.

2. Kekuatan Otot Lengan



Gambar 2 pelaksanaan push up test

Sumber: dokumentasi penelitian

Testi mengambil posisi tengkurap, kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu, (b) turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai keposisi semula (1 hitungan), (c) lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi

3. Kelincahan (Agility)



Gambar 3 pelaksanaan tes kelincahan

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee menghadap ke lantai pada titik star, terter memberikan aba-aba mulai dan testee memulai lari mengikuti alur yang telah ditentukan. Waktu dihitung sejak awal mulai dan akhir atau finish.

4. Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 4. pelaksanaan vertical jump test
 Sumber: dokumentasi penelitian

Peserta mengambil awalan dengan sikap melakukan ayunan lengan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

HASIL

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik diperoleh skor maksimum adalah 41,1 dan skor minimum 23,0. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31,3 dan standar deviasi = 5,14. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya tahan aerobik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
39,0 – 43,9	1	4,76
34,0 – 38,9	7	33,33
28,9 – 33,9	6	28,57
23,8 – 28,8	6	28,57
18,8 – 23,7	1	4,76
Jumlah	21	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 21 atlet, 1 atlet (4,76%) memiliki daya tahan

aerobik berkisar antara 39,0-43,9, 7 atlet (33,33%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 34,0-38,9, 6 atlet (28,57%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 28,9-33,9, 6 atlet (28,57%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 23,8-28,8 dan 1 atlet (4,76%) memiliki daya tahan aerobik berkisar antara 18,8-23,7.

2. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan diperoleh skor maksimum adalah 30 kali dan skor minimum 15 kali. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 23 kali dan standar deviasi = 4,93. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot lengan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
30 – 34	3	14,29
25 – 29	4	19,05
20 – 24	9	42,86
15 – 19	4	19,05
10 – 14	1	4,76
Jumlah	21	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 21 atlet, 3 atlet (14,29%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 30 – 34, 4 atlet (19,05%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 25 – 29, 9 atlet (42,86%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 20 – 24, 4 atlet (19,05%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 15 – 19 dan 1 atlet (4,76%) memiliki kekuatan otot lengan berkisar antara 10 – 14.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 15,01 detik dan skor minimum 17,92 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16,44 detik dan standar deviasi = 0,90. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	fa	fr
15,09 – 14,21	1	4,76
15,99 – 15,10	7	33,33
16,88 – 16,00	6	28,57
17,78 – 16,89	6	28,57
18,67 – 17,79	1	4,76
Jumlah	21	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 21 atlet, 1 atlet (4,76%) memiliki kelincahan berkisar antara 15,09-14,21, 7 atlet (33,33%) memiliki kelincahan berkisar antara 15,99-15,10, 6 atlet (28,57%) memiliki kelincahan berkisar antara 16,88-16,00, 6 atlet (28,57%) memiliki kelincahan berkisar antara 17,88-16,89 dan 1 atlet (4,76%) memiliki kelincahan berkisar antara 18,67-17,79.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 70 dan skor minimum 32. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 52 dan standar deviasi = 9,45. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	fa	fr
66 – 75	2	9,52
56 – 65	5	23,81
47 – 55	9	42,86
37 – 46	3	14,29
27 – 36	2	9,52
Jumlah	21	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 21 atlet, 2 atlet (9,52%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 66-75, 5 atlet (23,81%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 56-65, 9 atlet (42,86%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 47-55, 3 atlet (14,29%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 37-46 dan 2 atlet (9,52%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 27-36.

5. Kondisi Fisik Atlet Pengembangan Diri Bolabasket

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik dengan T Score diperoleh skor maksimum adalah 61,56 dan skor minimum 38,35. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50 dan standar deviasi = 5,98. Agar lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
58,97 – 65,01	2	9,52
52,99 – 58,96	4	19,05
47,01 – 52,98	9	42,86
41,03 – 47,00	5	23,81
34,98 – 41,02	1	4,76
Jumlah	21	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 21 atlet, 2 atlet (9,52%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 58,97 – 65,01 , 4 atlet (19,05%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 52,99 – 58,96, 9 atlet (42,86%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 47,01 – 52,98, 5 atlet (23,81%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 41,03 – 47,00 dan 1 atlet (4,76%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 34,98 – 41,03.

PEMBAHASAN

Berikut adalah beberapa hasil pembasan terkait hasil penelitian yang telah dilakukan

1. Dayatahan Aerobik Atlet Pengembangan Diri Bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota berada Pada Kategori Fair (Buruk).

Faktor yang mempengaruhi rendahnya dayatahan aerobik atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota adalah frekuensi latihan.

Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2011) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat. Dengan meningkatkan kondisi fisik atlet akan dapat meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding.

Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang, berarti dalam hal ini kondisi fisiknya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan- kesalahan teknik dan identitas keterampilan menjadi lambat.

Hal ini belum mampu memberikan pengaruh yang besar dalam pencapaian prestasi. Oleh karena itu, perlu adanya proses latihan yang terprogram dan sistematis agar menjadi lebih baik.

2. Kekuatan Otot Lengan Atlet Pengembangan Diri Bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota berada Pada Kategori Baik.

Menurut Saharullah, S., Rahman, A., & Duapadang, J (2023) kekuatan otot lengan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dengan rentang waktu yang panjang, jumlah repetisi yang banyak, dan tempo yang cepat tanpa merasa kelelahan secara berlebihan.

Seseorang yang memiliki kekuatan otot yang tinggi terlihat ketika mereka bisa menggerakkan bagian tubuh dengan fokus otot tertentu secara berulang tanpa keberatan dan merasa lelah. Semakin tinggi tingkat kekuatan otot seseorang makan sudah dipastikan seseorang itu memiliki tingkat kondisi fisik yang baik.

Apabila kekuatan otot lengan atlet baik, maka *shooting* dan *jump shoot* dapat dilakukan dengan baik dan cepat sehingga tidak mudah diantisipasi oleh

lawan dan pemain dapat dengan mudah mencetak point.

Oleh karena itu, kekuatan otot lengan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

3. Kelincahan Atlet Pengembangan Diri Bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota berada Pada Kategori Cukup.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya kelincahan atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota adalah frekuensi latihan. Karena pada frekuensi latihan,

Menurut Hasyim, A. H. (2020) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang. Loncat indah, gulat, senam adalah contoh aktivitas yang memerlukan kelincahan.

Dengan kata lain kelincahan berhubungan langsung terhadap menggiring bola dalam permainan bola basket.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat mempengaruhi

kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket.

Apabila kelincahan pemain baik, maka dribbling dapat dilakukan dengan baik dan cepat sehingga tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan pemain dapat dengan mudah mencetak point. Oleh karena itu, kelincahan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

4. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pengembangan Diri Bolabasket SMA Negeri 1 Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota berada Pada Kategori Cukup.

Menurut Hariadi, R., & Mardela, R. (2020) "Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat".

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 (Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I, 2020).

Untuk melakukan teknik-teknik yang baik, khususnya pada cabang olahraga bolabasket sangat dibutuhkan daya ledak yaitu yang digunakan pada saat melakukan *shooting* ke ring, dan *jump shooting* saat melakukan melompat ke atas.

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota harus terus ditingkatkan melalui program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*. Untuk latihan *plyometric* biasanya dilakukan satu sampai tiga sesi dalam satu minggu.

Diperbolehkan 2-3 hari untuk masa penyembuhan setelah latihan untuk mencegah cedera musculoskeletal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: 1) Daya tahan aerobic atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

2) Kekuatan otot lengan atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori baik. 3) Kelincahan atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

4) Daya ledak otot tungkai atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup. 5) Kondisi fiisk atlet pengembangan diri bolabasket SMA Negeri 1 Guguak kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16

Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan VO2MAX pada Atlet Bolabasket Puteri POMNAS RIAU. *Jurnal Sports Area*, 5(2), 106–115.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.v0l5\(2\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.v0l5(2).3761)
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Dwipta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Gumilang, R. C. (2014). Pengaruh variabel makro ekonomi, harga emas dan harga minyak dunia terhadap indeks harga saham gabungan (Studi pada Bursa Efek Indonesia Periode 2009-2013). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 14(2).
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan

- Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32-40.
- Irawadi, H. (2011) Kondisi Fisik dan Pengukurannya, FIK UNP Padang.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.