

## Kondisi Fisik Atlet Putra BolaBasket SMP Negeri 9 Di Kecamatan Padang Timur Kota Padang

Getra Jon Valma<sup>1</sup>, Hendri Neldi<sup>2</sup>, Indri Wulandari<sup>3</sup>, Frizki Amra<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[gettravalma03@gmail.com](mailto:gettravalma03@gmail.com), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id), [indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id),

[frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.12>.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya Kondisi Fisik Atlet Bola basket Putra SMP Negeri 9 Di Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola basket SMP Negeri 9 Di Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 9 Di Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). SMP Negeri 9 Di Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang berjumlah 15 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes daya tahan metode *bleep test* (multi tahap), daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump teste*, kelincahan test *ilinois agility test*, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: (1). Dayatahan aerobik atlet putra bola basket dalam kategori kurang. (2). Daya ledak otot tungkai atlet putra bola basket dalam kategori kurang sekali. (3). Kelincahan atlet putra bola basket dalam kategori baik. (4). Daya ledak otot lengan atlet putra bola basket dalam kategori tinggi. (5). Koordinasi mata tangan atlet putra bola basket SMP Negeri 9 Padang dalam kategori sedang.

Keyowrds : *Physical Condition*

Abstract : *The problem in this study is the decline in the Physical Condition of Male Basketball Athletes of SMP Negeri 9 in Padang Timur District, Padang City. The purpose of this study was to determine the Level of Physical Condition of Basketball Athletes of SMP Negeri 9 in Padang Timur District, Padang City. This type of research is descriptive research. Junior High School SMP Negeri 9 in Padang Timur District, Padang City. The population in this study were all students of Junior High School (SMP). SMP Negeri 9 in Padang Timur District, Padang City, totaling 15 students. The sampling technique used the total sampling technique, the Instrument used in this study was to use the endurance test method bleep test (multi-stage), leg muscle explosive power with vertical jump teste, agility test Illinois agility test, arm muscle explosive power, hand-eye coordination. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: (1). The aerobic endurance of male basketball athletes is in the less category. (2). The leg muscle explosive power of male basketball athletes is in the very less category. (3). The agility of male basketball athletes is in the good category. (4). The explosive power of the arm muscles of male basketball athletes is in the high category. (5). The hand-eye coordination of male basketball athletes of SMP Negeri 9 Padang is in the moderate.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan sub bagian dari permainan yang ditandai dengan kebebasan dan kegiatan sukarela tanpa paksaan (Asnaldi, 2018). Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius

dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi (Neldi, 2019).

Pada saat sekarang, olahraga bolabasket tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Menurut Neldi (2018) mengatakan bahwa Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga yang dipertandingkan.

Kondisi fisik merupakan suatu aspek yang memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai prestasi puncak dalam permainan bolabasket. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seseorang atlet untuk menyelesaikan suatu program latihan.

Dalam olahraga bolabasket kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakannya dalam pertandingan adalah daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelincihan daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata tangan.

Dengan adanya daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelincihan yang baik mendukung terhadap kemampuan teknik dan aktif yang ditampilkan agar prestasi yang maksimal dapat dicapai.

Penguasaan teknik dan taktik hanya dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik dengan semakin baiknya kondisi atlet menunjukkan kemampuan seseorang atlet terhadap tuntutan- tuntutan khusus cabang olahraga yaitu bolabasket.

Berdasarkan paparan hasil obsevasi di atas pada kondisi fisik atlet putra SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang, dalam kondisi fisik atlet tersebut ada kekurangan atlet saat bertanding bolabasket, banyak terjadi yang di lakukan para atlet, karena kekurangan saat bertanding tersebut atlet kurang beristirahat.

Satu persatu atlet tidak mendengarkan apa yang pelatih sampaikan sebelum bertanding, karena kurangnya beristirahat dalam kondisi fisik atlet saat bertanding bolabasket mulai menurun, dan banyak terjadi di lapangan atau kesalahan yang tidak terduga seperti, tidak bersemangat lagi saat bertanding.

Mudah stress, mudah lelah, atau terpengaruh oleh penonton, mudah terpancing emosi, kehilangan bola karena lengah, karena kondisi fisiknya atlet menurun, itu sebab kekalahan atau kekurangan yang di lakukan oleh para atlet sebelum bertanding.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga kondisi fisik khusus masih jauh dari yang diharapkan hal ini terbukti hampir setiap mengikuti kejuraan atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang sering mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik yang bertanding.

Ada beberapa set yang harus diketahui dalam permainan bolabasket yaitunya: dari set atau empat babak atau tuarter. Pada set pertama atlet bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang

dapat bermain dengan baik, namun pada set berikutnya kondisi fisik bermain mulai menurun.

Hal ini terbukti dari kurangnya daya tahan *aerobic* atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan dan menurunkan percaya diri atlet.

Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan lompatan tidak maksimal sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan *shooting*. Rendahnya kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh atlet mengakibatkan lemahnya pergerakan dan lemahnya pertahanan yang dilakukan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Membuat dan memaparkan data secara sistematis terhadap sifat-sifat populasi tertentu, dan juga menggambarkan keadaan objek penelitian, berdasarkan fakta-fakta yang ada.

Arikunto (2013) mengemukakan bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan tertentu.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang terdiri dari 15 atlet putera yang terdaftar dan aktif berlatih.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*total sampling*". Atau Sensus Seluruh populasi dijadikan sampel. Jadi

Sampel dalam penelitian ini hanya diambil atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 Kota Padang yang berjumlah 15 orang.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa lelah. Daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*.



Gambar 1. Tes *Bleep Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*.



Gambar 2. Tes *Vertical Jump*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat, tepat, dan terkendali. Kelincahan dengan tes *Illinois Agility Test*.



Gambar 5. Tes *Illinois Agility Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya ledak otot lengan (*muscle power*) adalah kemampuan otot-otot lengan untuk menghasilkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang singkat, atau dengan kata lain, kemampuan melakukan kontraksi otot secara eksplosif. Daya ledak otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put test*.



Gambar 4. Tes *Two Hand Medicine Ball Put Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dengan gerakan tangan. Koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*.



Gambar 5. Tes *hand and eye coordination*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah

teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

## HASIL

### 1. Dayatahan aerobik

Berdasarkan hasil tes dayatahan aerobik diperoleh skor maksimum adalah 29,9 ml/kg/min dan skor minimum 21,1 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 25,0 ml/kg/min dan standar deviasi = 2,4. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan aerobik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dayatahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>28,24	1	6,67%	Baik Sekali
26,18-27,23	1	6,67%	Baik
25,12-26,17	4	26,67%	Cukup
24,06-25,11	4	26,67%	Kurang
<23,00	5	33,33%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara >28,24 dengan kategori baik sekali, 1 orang (6,67%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 26,18-27,23 dengan kategori baik.

4 orang (26,67%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 25,12-26,17 dengan kategori cukup, 4 orang (26,67%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 24,06-25,11 dengan kategori kurang dan 5 orang (33,33%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara <23,00 dengan kategori kurang sekali.

### 2. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 107 dan skor minimum 62. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 78 dan standar deviasi = 13,50. Agar lebih jelasnya

deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>169	0	0%	Baik Sekali
141-168	0	0%	Baik
112-140	0	0%	Sedang
86-111	3	20,00 %	Kurang
<85	12	80,00%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 22 orang sampel, 3 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 86-111 dengan kategori kurang, dan 12 orang (80,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara <85 dengan kategori kurang sekali.

### 3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 10,13 detik dan skor minimum 13,21 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,81 detik dan standar deviasi = 0,96. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 10,9	3	20,00%	Sangat Baik
11,0 – 12,9	10	66,67%	Baik
13,0 – 14,9	2	13,33%	Cukup
>15,0 – 16,9	0	0%	Kurang
>17	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 22 orang sampel, 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan berkisar antara 3,92 – 4,34 dengan kategori

baik, 2 orang (9,09%) memiliki kelincihan berkisar antara 4,35 – 4,72 dengan kategori sedang.

6 orang (27,27%) memiliki kelincihan berkisar antara 4,73 – 5,11 dengan kategori kurang dan 13 orang (59,09%) memiliki kelincihan berkisar antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali.

#### 4. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan diperoleh skor maksimum adalah 8,50 m dan skor minimum 4,95 m. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6,97 m dan standar deviasi = 1,04. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>8	2	13,33%	Sangat Tinggi
6 – 7	10	66,67%	Tinggi
5 – 6	2	13,33%	Sedang
3 – 4	1	6,67%	Rendah
<2	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara >18 dengan kategori sangat tinggi, 10 orang (66,67%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara 6-7 dengan kategori tinggi.

2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara 5-6 dengan kategori sedang, dan 1 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot lengan berkisar antara 3-4 dengan kategori kurang.

#### 5. Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan diperoleh skor maksimum adalah 21 dan skor minimum 7. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12 dan standar deviasi = 4,57. Agar lebih jelasnya

deskripsi data koordinasi mata tangan dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>16	3	20,00%	Sangat Baik
13 – 15	2	13,33%	Baik
11 – 12	2	13,33%	Sedang
8 – 10	7	46,67%	Kurang
<7	1	6,67%	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 3 orang (20,00%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara >16 dengan kategori sangat baik, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara 13-15 dengan kategori baik.

2 orang (13,33%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara 11-12 dengan kategori sedang, 7 orang (46,67%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara 8-10 dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara <7 dengan kategori sangat kurang.

## PEMBAHASAN

### 1. Dayatahan Aerobik

Dari hasil analisis didapatkan tingkat dayatahan aerobik atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 25,0, dapat disimpulkan bahwa tingkat dayatahan aerobik atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada kategori kurang.

Daya tahan aerobik (Arisman, 2019) menyatakan, “daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani

atlet akan dapat meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding.

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 (Amrah, 2022).

Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang, berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya 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.

Walaupun dalam kategori kurang, 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. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 78, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang tidak baik, untuk itu atlet masih diperlukan latihan yang lebih keras lagi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam bermain bola basket.

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 otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Putri, 2020).

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, 2020).

Sedangkan pendapat (Putra, R, 2019) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang 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.

## 3. Kelincahan

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 11,81 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di

Kecamatan Padang Timur Kota Padang sudah baik, untuk itu atlet lebih menjaga kondisi fisik kelincahan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya

Hasyim (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.

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 Lengan

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot lengan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 6,97 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot lengan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota

Padang sudah baik, untuk itu beberapa atlet yang memiliki kategori rendah lebih menjaga kondisi fisik daya ledak otot lengan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum paling tepat bagi objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki (Wulandari, 2019).

Apabila daya ledak otot lengan pemain 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, daya ledak otot lengan terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

#### 5. Koordinasi Mata Tangan

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 12, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang sedang, untuk itu siswa lebih menjaga kondisi fisik koordinasi mata tangan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Menurut Handayani (2018) koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang

berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan latihan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Dayatahan aerobik atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam kategori kurang.

Daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam kategori kurang sekali. Kelincahan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam kategori baik.

Daya ledak otot lengan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam kategori tinggi. Koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMP Negeri 9 di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dalam kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

Bagi atlet yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali atlet harus

lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya.

Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 5(8), 88-94.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*
- Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta, PT . Bina Aksara
- Arisman. 2019. Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi. 2018. FIK-UNP, and M. M, "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", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 16-27, Dec. 2018.
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS

- Tabing. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Handayani, Widyaa. (2018). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kayuagung. Wahana Didaktika.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Hasyim (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, Volume : 4 Nomor : 2, DOI : 10.32529/glasser.v4i2.684
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Neldi. (2018). *Implementasi Sosialisasi Peraturan Pemerintah Nomor 23 Tahun 2018 Bagi Pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM)*. *Jurnal Vokasi Indonesia* Vol. 6 No.2 Jul-Des 2018.
- Neldi, 2019. "Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putra Club Neo Clach Bukittinggi", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 30-38.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Putra, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Performa*, 4(1), 19-28.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.