

Tinjau Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra SMP IT Adzkie Padang

Ananda Juliandri¹, Hendri Neldi², Deswandi³, Mardepi Saputra⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
anandajuliandri9@gmail.com, hendrineldi62@fik.unp.ac.id, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com,
mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.22>

Kata kunci : **Kondisi Fisik, Bolabasket**

Abstrak : Permasalahan penelitian adalah masih rendahnya kondisi fisik tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan april 2025 di lapangan bolabasket SMP IT Adzkie Padang. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah seluruh tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang yang berjumlah 14 orang pemain. Instrumen digunakan dalam penelitian adalah: 1) *Bleep test*, 2) *Two hands medicine ball put*, 3) *Illinois Agility Tes*, 4) *Vertical jump*, dan 5) *Overhead and Under Arms Throwt*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian adalah: 1) Daya tahan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori kurang, 2) Daya ledak otot tungkai bagian atas tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori sedang, 3) Kelincahan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori baik, 4) Daya ledak otot tungkai bagian bawah tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori baik kurang. 5) Koordinasi tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori sedang. 6) Kondisi fisik keseluruhan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki nilai rata-rata sebesar 250 berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Basketball*

Abstract : *The research problem is the low physical condition of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang. The purpose of the study was to determine the physical condition of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang. The type of research is descriptive research. The research was conducted in April 2025 at the basketball court of SMP IT Adzkie Padang. The population and sample in the study were the entire men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang, totaling 14 players. The instruments used in the study were: 1) Bleep test, 2) Two hands medicine ball put, 3) Illinois Agility Test, 4) Vertical jump, and 5) Overhead and Under Arms Throwt. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of the study are: 1) The endurance of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang is in the less category, 2) The explosive power of the upper leg muscles of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang is in the moderate category, 3) The agility of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang is in the good category, 4) The explosive power of the lower leg muscles of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang is in the good less category. 5) The coordination of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang is in the moderate category. 6) The overall physical condition of the men's basketball team of SMP IT Adzkie Padang has an average value of 250 in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket diciptakan pertama kali diciptakan oleh Profesor Dr. James A. Naismith, yang mengajar pendidikan jasmani di Young Mens Christian Association (YMCA) di Springfield, Massachusetts, AS, Permainan bolabasket pada tahun 1891. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua tim yang berlawanan satu sama lain. (Naismith et al., 1891).

(Ahmadi, Nuril. 2007) Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain.

Dalam permainan bolabasket kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas teknik dalam olahraga bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing* dan sebagainya, semakin memiliki peluang besar untuk sukses.

Tetapi keahlian khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah. Oleh karena itu setiap program latihan yang dilakukan harus diiringi dengan latihan fisik guna mendapatkan suatu kondisi fisik yang baik.

Mengutip isi Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Peraturan ini bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu, yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas mereka.

Berdasarkan peraturan tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dan siswi pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 di jelaskan: "Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan meyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

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 segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2017: 44), "Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor *internal* (dalam) dan *eksternal* (luar).

Faktor *internal* adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya, serta faktor *eksternal* adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana, dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya".

Disekolah siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui tentang kegiatan pembelajaran dari segi formal saja melainkan juga dari segi non-formal yaitu seperti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan setiap sekolah guna mewadahi dan mengasah bakat atau hobi dari siswa itu sendiri.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan

memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Salunta & Yendrizal 2019).

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP IT Adzkia mulai sejak tahun 2015, akan tetapi pada saat itu ekstrakurikuler bolabasket tersebut belum banyak diminati oleh siswa siswi SMP IT Adzkia Padang. Pada saat itu juga ekstrakurikuler bolabasket hanya dilatih oleh guru guru yang mengajar olahraga, akan tetapi seiring berjalanya waktu ekstrakurikuler bolabasket mulai banyak diminati.

Sehingga pada tahun 2017 ekstrakurikuler basket mulai memiliki pelatih yang menunjang siswa untuk berprestasi pada cabang olahraga bolabasket. Untuk jadwal latihan dulu hanya dilakukan pada pada hari sabtu, sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran siswa, seiring berjalanya waktu dan latihan rutin mulai dilakukan.

Untuk latihan tidak hanya dilakukan di SMP IT Adzkia saja akan tetapi sering juga melakukan pertandingan persahabatan dengan SMP yang berada di Kota Padang contohnya SMP Negeri 9 Padang, SMP Negeri 30 Padang, SMP Arisallah Padang dan SMP lainnya sehingga dari latihan tersebut banyak pengalaman yang didapat.

Pada tahun 2018 diadakanlah sebuah lomba bolabasket antara SMP Se-Kota Padang yang diadakan SMP Negeri 9 Padang, pada lomba tersebut tim bolabasket putra SMP IT Adzkia keluar sebagai juara pertama mengalahkan tuan rumah di partai final, itu merupakan lomba pertama yang diikuti dan langsung mendapatkan hasil yang baik.

Selain lomba yang di adakan SMP Negeri 9 tersebut ada juga beberapa lomba yang diikuti yaitu Maria Cup lomba Basket Se-Sumatra Barat yang diadakan oleh SMP Maria Padang, pada lomba ini tim bolabasket putra

SMP IT Adzkia kalah pada perebutan tiket untuk babak final dengan tuan rumah.

Sehingga hanya sampai pada perabutan juara ketiga melawan SMP Negeri 11 Padang dan keluar sebagai juara ketiga pada lomba tersebut. Selain itu juga ada lomba basket antar SMP Se Kota Padang yaitu Adzkia Ekspo yang diadakan oleh SMP IT Adzkia, pada lomba ini tim bolabasket putra SMP IT Adzkia keluar sebagai juara kedua.

Perjalanan tim basket SMP IT Adzkia tidak lah mulus, pada tahun 2019 tim basket SMP IT Adzkia Padang tidak memiliki pelatih lagi dikarekan pelatih sebelumnya keluar dan tidak mengajar lagi di SMP IT Adzkia dan pada tahun 2020 wabah covid-19 mulai masuk ke Indonesia sehingga aktivitas banyak dilakukan di rumah dan banyak kegiatan yang dibatasi.

Setelah fakum beberapa tahun, akhirnya pada tahun 2023 tim basket SMP IT Adzkia mulai kembali latihan dikarenakan mulai banyak lomba bolabasket tingkat SMP yang diadakan oleh SMP Kota Padang, dan juga tim bolabasket putra SMP IT Adzkia Padang sudah memiliki pelatih sehingga sampai sekarang tim basket putra SMP IT Adzkia rutin latihan.

Berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung pada tim bolabasket putra SMP IT Adzkia Kota Padang, peneliti melihat kemampuan kondisi fisik tim basket putra SMP IT Adzkia Padang kurang baik, ini di lihat pada sesi latihan, *internal* game dan beberapa evant yang telah di ikuti di Kota Padang

Contonya pada event terakhir yang di ikuti yaitu IKAPBS CUP 2024 lomba basket antar SMP Se-Kota Padang yang diadakan oleh SMP Negeri 11 Padang di gor HBT pada tanggal 3, 9, 10 November 2024, pada saat lomba tersebut banyak dari anggota tim yang kelelahan sehingga tidak fokus dalam permainan.

Peneliti melihat pada saat perebutan juara 3 tim basket putra SMP IT Adzkie berhadapan dengan SMP Frater Padang, pada *quarter* pertama dan *quarter* kedua SMP IT Adzkie terlebih dahulu sudah unggul dari lawannya akan tetapi akibat kondisi fisik tim yang kurang baik akhirnya point tersebut bisa kejar oleh tim lawan pada *quarter* ketiga dan awal *quarter* keempat.

Berpedoman pada uraian dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin meneliti suatu penelitian di SMP IT Adzkie Padang yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya penelitian ini bersifat menyampaikan temuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019: 11) penelitian deskriptif yaitu “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain”.

Menurut Arikunto (2013: 173) menjelaskan bahwa “populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian”. Orang yang menjadi subjek penelitian disebut unit penelitian atau satuan pengamatan (*unit of observation*) dan banyaknya yang menjadi subjek penelitian disebut ukuran populasi atau besar populasi yang biasanya dilambangkan dengan N.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim basket putra SMP IT Adzkie Padang yang aktif berlatih. Menurut Arikunto (2013: 174), Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2019: 127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Namun tidak semua anggota populasi ini menjadi objek penelitian maka dari itu perlu dilakukan pengambilan sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode “*total sampling*”. Seluruh populasi dijadikan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini hanya tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang kelas VIII dan kelas XI yang berjumlah 14 orang.

Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) tes *bleep test* / *Multistage Fitness test*. 2) tes *two hands medicine ball put*. 3) tes *Illinois agility test*, 4) tes *vertical jump*. 5) tes *Overhead and Under Arms Throwt*.

HASIL

1. Daya tahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan tes *bleep test* terhadap tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 46,2 ml/kg/menit, nilai terendah 27,6 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 34,00 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,69 ml/kg/menit.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan

Kelas interval (ml/kg/menit)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
42,8 - 46,2	1	7,1	Baik sekali
39,0 - 42,7	0	0,0	Baik
35,2 - 38,9	4	28,6	sedang
31,4 - 35,1	4	28,6	Kurang
27,6 - 31,3	5	35,7	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 34,00 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat

daya tahan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori kurang.



Gambar 1. Tes *bleep test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Daya ledak otot tungkai bagian atas

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai bagian atas menggunakan tes *two hands medicine ball put* terhadap tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,50 meter, nilai terendah 2,33 meter, nilai rata-rata sebesar 3,29 meter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,69 meter.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Bagian Atas

Kelas interval (meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
4,09 - 4,50	3	21,4	Baik sekali
3,65 - 4,08	0	0,0	Baik
3,21 - 3,64	4	28,6	sedang
2,77 - 3,20	4	28,6	Kurang
2,33 - 2,76	3	21,4	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot lengan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 3,29 meter, dapat disimpulkan bahwa

daya ledak otot tungkai bagian atas tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori sedang.



Gambar 2. Tes *two hands medicine ball put*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Tes* terhadap tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 16,16 detik, nilai terendah 23,00 detik, nilai rata-rata sebesar 18,38 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,80 detik.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
16,16 - 17,53	4	28,6	Baik sekali
17,54 - 18,91	6	42,9	Baik
18,92 - 20,29	2	14,3	sedang
20,30 - 21,67	1	7,1	Kurang
21,68 - 23,00	1	7,1	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 18,38 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan

tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori baik.



Gambar 3. Tes *Illinois Agility Tes*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Daya ledak otot tungkai bagian bawah

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai bagian bawah menggunakan tes *vertical jump test* terhadap tim bolabasket putra SMP IT Adzkie. Dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 53 centimeter, nilai terendah 5 centimeter, nilai rata-rata sebesar 24,07 centimeter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 15,67 centimeter.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Bagian Bawah

Kelas interval (centimeter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
45 -53	3	21,4	Baik sekali
35 - 44	0	0,0	Baik
25 - 34	2	14,3	sedang
15 - 24	4	28,6	Kurang
5 - 14	5	35,7	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai bagian bawah tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 24,07 meter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot

tungkai tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori kurang.



Gambar 4. Tes *vertical jump*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Koordinasi

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi menggunakan tes *Overhead and Under Arms Throat* terhadap tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang. Dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 55 repetisi, nilai terendah 25 repetisi, nilai rata-rata sebesar 40,71 repetisi, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,86 repetisi.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi

Kelas interval (repetisi)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
49 -55	5	35,7	Baik sekali
43-48	0	0,0	Baik
37-42	2	14,3	sedang
31-36	5	35,7	Kurang
25-30	2	14,3	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 40,71 repetisi, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori sedang.



Gambar 5. Tes *Overhead and Under Arms Throw*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

6. Kondisi fisik

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan hasil dari masing-masing kondisi fisik yang disesuaikan dengan rumus T- skor, dari 14 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 317,9 nilai terendah 191,5 nilai rata-rata sebesar 250 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 35,34.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 6. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
293,1 - 317,9	1	7,1	Baik sekali
267,7 - 293	4	28,6	Baik
242,3 - 267,6	3	21,4	sedang
216,9 - 242,2	3	21,4	Kurang
191,5 - 216,8	3	21,4	Kurang sekali
	14	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang memiliki rata-rata sebesar 250 dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya tahan

Daya tahan merupakan salah satu elemen yang sangat penting, karena merupakan fondasi untuk pengembangan komponen kondisi fisik yang lain. Dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang bagus.

Menurut Deswandi (2021: 8) Daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu yang lama, intensitas ringan dan sedang kontraksi otot yang terjadi secara berulang dan terus menerus.

Menurut Bafirman (2010: 34), "Daya tahan aerobik adalah kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik". Dalam kondisi aerobik pekerjaan dilakukan dengan intensitas rendah dengan waktu yang lama, yang lebih dari 5 menit. karena pemain harus dapat bertahan dalam permainan selama 4 x 10 menit dalam satu pertandingan.

Latihan aerobik dilakukan dalam durasi yang cukup panjang dengan intensitas yang kerja yang disesuaikan. Pada umumnya latihan aerobik dilakukan selama 20-60 menit keatas dan dilakukan 3-5 kali setiap minggu. Adapun contoh latihan yang dapat diberikan seperti: lari, jalan, jogging, berenang, lintas alam, dan lain-lain.

2. Daya ledak otot tungkai bagian atas

Kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak, yang cenderung bergerak lebih kearah kecepatan gerakan atau kearah kekuatan maksimal

menurut besarnya beban/hambatan. Artinya daya ledak diartikan sebagai kombinasi atau perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.

Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban tubuh sendiri. Dalam penelitian ini kemampuan daya ledak yang dilihat adalah daya ledak otot tungkai bagian atas. Menurut Annarino dalam (Bafirman, dkk, 2018: 32) daya ledak adalah "kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat".

Menurut Waston dalam (Ismaryati, 2011: 12) mengemukakan daya ledak adalah: "Meyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya".

Dilihat dari uraian di atas masih banyak pemain tim bolabasket putra SMP IT Adzki Padang yang memiliki daya ledak otot tungkai bagian atas jauh dari yang di harapkan, sehigga untuk meningkatkannya para pemain harus melakukan Latihan mandiri dan latihan tambahan seperti push-up, pull-up, dan lain lain.

3. Kelincahan

Kata "Kelincahan" merupakan terjemahan dari kata "Agility" yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan (Hendri Irawadi, 2019: 54).

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kemampuan kelincahan pemain bolabasket tersebut, dapat diartikan bahwa lebih dari sebagian jumlah sampel dalam penelitian ini sudah memiliki kelincahan pada kategori baik.

Memang tidak mudah bagi pemain bolabasket untuk meningkatkan kelincahan, namun apabila pemain melakukan latihan

secara kontiniu dan berulang-ulang mungkin kelincahan dapat ditingkatkan. Ada beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain adalah latihan shuttle run, lari zig zag, dan squat thrus.

4. Daya ledak otot tungkai bagian bawah

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya ledak otot tungkai bagian bawah bagian bawah dengan kategori kurang. Artinya pemain belum memiliki daya ledak yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya ledak otot tungkai bagian bawah yang dimiliki pemain sekarang dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

Berpedoman hasil temuan penelitian tersebut dapat diartikan kemampuan daya ledak otot tungkai bagian bawah pemain masih jauh dari harapan pelatih. Menurut Arsil (2017: 72), bahwa daya ledak adalah (*explosive power*) hubungan dengan kekuatan kontraksi otot dinamik dan eksplosive serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu durasi pendek.

Berpedoman pada penjelasan di atas, maka salah satu faktor penyebab pemain bolabasket belum memiliki daya ledak otot tungkai dengan baik adalah faktor latihan, di samping itu ada faktor lain yang mempengaruhi.

Selain itu pemain harus melakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai seperti latihan naik tangga-turun tangga, latihan skipping, latihan lompat bangku atau latihan lompat box, loncat-loncat secara vertical dan sebagainya.

5. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem saraf dan otot yang bekerja secara cepat, terarah, cermat dan efisien. Di samping itu koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam menggabungkan beberapa gerakan

menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras.

Koordinasi berfungsi bagi seseorang atau pemain untuk mempercepat tingkat penguasaan teknik, memperkaya taktik. Di samping itu koordinasi berguna untuk menghindari terjadinya cedera, begitu juga didalam kemampuan *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

Koordinasi sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain, karena dalam penerimaan pelaksanaan teknik dasar bolabasket sangatlah diperlukan fokus dan konsentrasi terhadap bola yang kemudian menyalurkan ke otak untuk melakukan suatu gerakan.

Di dalam pelaksanaan teknik dasar bolabasket, koordinasi yang paling dominan dibutuhkan adalah koordinasi mata tangan. Semua gerak yang terjadi harus dapat di kontrol dengan penglihatan dan harus tepat. Memantul-mantulkan bola, melempar ataupun menerima bola, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwasanya kondisi fisik tim bolabasket putra SMP IT Adzkie Padang dalam kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: untuk pelatih memberikan latihan kondisi fisik disetiap latihan yang dibutuhkan sesuai dengan cabang olahraga permainan bolabasket.

Untuk para pemain mengikuti latihan kondisi fisik sesuai dengan arahan pelatih, seperti latihan komponen kondisi fisik daya tahan, daya ledak otot tungkai bagian atas, kelincahan, daya ledak otot tungkai bagian bawah, dan koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang.
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arsil. (2017) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Wineka Media, Malang. 2010.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Bafirman. (2010). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman, dan Asep Sujana Wahyuri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Deswandi. (2021). *Buku Fisiologi Olahraga Dan Kesehatan*. Padang: Sukabina Pers.
- Federation Internationale de Basketball (FIBA). (2021). *Official Basketball Rules 2021*.

- Hidayati, A. (2021). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Irawadi, Hendri. (2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: SUKABINA Press.
- Ismaryati. (2011). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Naismith, J. A., Serikat, A., Gullick, L., & Naismith, J. A. (1891). *Bolabasket*
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 39 Tahun 2008 mengatur tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Syafruddin. (2017). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK.
- Salunta, H., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012-1025.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4.