

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRA BOLABASKET SMK NEGERI 2 PAINAN

Zhurdika Satria Nugraha¹, Hendri Neldi², yaslindo³, Ibnu Andli Marta⁴

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

zhurdikasatrian@gmail.com¹, hendrineldi62@fik.unp.ac.id², yaslindo@fik.unp.ac.id³,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0027>

Kata Kunci : Profil, Kondisi fisik

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang diraih atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan, yang diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putra SMK Negeri 2 Painan bolabasket. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMK Negeri 2 Painan. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMK Negeri 2 Painan yang berjumlah 17 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang atlet SMK Negeri 2 Painan. Instrumen yang digunakan adalah: bleep test, two hand medicine ball put, vertical jump test, illionis agility test, dan *Overhead and Under Arms Throwt*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah Kemampuan kondisi fisik secara keseluruhan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan sebagai berikut: 1 orang memiliki kondisi fisik berada pada kategori baik sekali. 7 orang berada pada kategori baik. 3 orang berada pada kategori sedang, 4 orang berada pada kategori kurang, dan 2 orang atlet berada pada kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan berada pada kategori sedang.

Keyowrds : Profile, Physical condition

Abstract : The problem of this research is the decline in achievements achieved by male basketball athletes at SMK Negeri 2 Painan, which is thought to be caused by the low physical condition of the athletes. The purpose of this study is to determine the level of physical condition of male basketball athletes. This type of research is descriptive research. This research was conducted at the SMK Negeri 2 Painan field. The population of this study was all basketball athletes, totaling 17 athletes. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study was 17 athletes. The instruments used were: bleep test, two-hand medicine ball put, vertical jump test, illionis agility test, and *Overhead and Under Arms Throwt*. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of this study are the overall physical condition of male basketball athletes at SMK Negeri 2 Painan as follows: 1 person has a physical condition in the very good category. 7 people are in the good category. 3 people are in the moderate category, 4 people are in the less category, and 2 athletes are in the very less category. Overall, the physical condition of the male basketball athletes at SMK Negeri 2 Painan is in the moderate category.

PENDAHULUAN

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). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat sebagai alternatif permainan dalam ruangan selama musim dingin.

Permainan bola basket mengandalkan kecepatan, strategi, ketepatan, dan kerjasama tim. Setiap tim terdiri dari lima atlet yang bertujuan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Selain menjadi ajang kompetisi yang menarik.

A. Di Indonesia, bolabasket mulai dikenal sejak masa penjajahan Belanda dan terus berkembang hingga saat ini. Berbagai kompetisi, seperti Liga Bolabasket Indonesia (IBL), menjadi wadah untuk meningkatkan prestasi atlet basket nasional.

Permainan bolabasket memerlukan latihan yang terprogram dengan baik salah satunya Latihan untuk membentuk dan mengubah fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan, Siregar (2023) mengemukakan :

“Ada dua faktor yang berpengaruh dalam pencapaian olahraga prestasi menurut, Faktor

internal dan eksternal: Faktor internal berasal dari potensi atlet, yaitu prestasi dan kemampuan mereka sendiri; ini biasanya termasuk kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis).

B. Dari kutipan ini dapat di simpulkan bahwa untuk mencapai sebuah prestasi setiap atlet bolabasket harus memiliki satu syarat penting yaitu komponen kondisi fisik. (Bafirman, 2018).

C. menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (endurance). Kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination).

Atlet dalam permainan bolabasket diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, dikarenakan dalam permainan bolabasket atlet berlari, mengoppor bola, melompat dan memasukan bola kedalam ring serta mengiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bolabasket di pengaruhi oleh faktor *internal* dan faktor *eksternal*, faktor yang paling dominan yaitu faktor *internal* atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atletnya.

Kondisi fisik, di dalam dunia olahraga terutama olahraga kompetitif, penggunaan istilah atau kata kondisi fisik, konotasinya cenderung ditunjukkan kepada seseorang yang membidangi suatu jenis atau cabang olahraga tertentu.

olahraga menekankan kepada komponen kondisi fisik tertentu dalam olahraga adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan kordinasi.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga.

Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang atlet. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya

SMK Negeri 2 Painan merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan permainan bolabasket. Permainan bolabasket di SMK Negeri 2 Painan merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari sabtu dalam tiap minggunya.

Kegiatan latihan bolabasket dilaksanakan mulai pukul 15.30 WIB. Kegiatan latihan bolabasket ini dilaksanakan di lapangan bolabasket yang terletak di kota painan. Pelatih bolabasket dalam kegiatan ini yaitu guru mata pelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung pada tim bolabasket putra SMK Negeri 2 Painan, peneliti melihat kemampuan kondisi fisik tim basket putra SMK 2 Painan

METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, Populasi dan sampel penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya. Hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam bentuk paragraf.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian di lapangan SMK Negeri 2 Painan . Populasi penelitian ini adalah 30 Siswa putra kelas X dan XI SMK Negeri 2 Painan.

kurang baik, ini di lihat pada sesi latihan, *internal game*.

beberapa evant yang telah di ikuti di Kota Painan contohnya pada event terakhir yang di ikuti, pada saat lomba tersebut banyak dari anggota tim yang kelelahan sehingga tidak fokus dalam permainan.

peneliti melihat pada saat babak semi final tim basket putra SMK Negeri 2 Painan berhadapan dengan SMK Negeri 1 Painan, pada *quarter* pertama dan *quarter* kedua SMK Negeri 2 Painan

terlebih dahulu sudah unggul sangat jauh dari lawanya akan tetapi akibat kondisi fisik tim yang kurang baik akhirnya point tersebut bisa disusul oleh tim lawan pada *quarter* ketiga dan awal *quarter* keempat.

Dari permasalahan di atas penurunan kemampuan siswa SMK Negeri 2 Painan tesebut diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan atlet di lapangan dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik dengan baik maka harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula dan melakukannya dengan sabaik mungkin untuk berperan .

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode "*purposive sampling*". Purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Jadi sampel dalam penelitian ini hanya tim bolabasket putra SMK Negeri 2 painan kelas X dan kelas XI yang berjumlah 17 orang.

Alasan peneliti mengambil sampel putra karena kondisi fisik putra lebih baik dari kondisi fisik putri. Instrumen yang digunakan adalah Istrumen kondisi fisik yang menggunakan tes daya tahan, daya ledak otot lengan, kelincahan,koordinasi

HASIL

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

1. Tes Daya Tahan



Gambar 1. Pelaksanaan *bleep test*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan *bleep test* terhadap 17 orang atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan. dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 40,2 ml/kg/menit, nilai terendah 24,3 ml/kg/menit.

nilai rata-rata sebesar 33,9 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,97 ml/kg/menit.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		(Fa)	(%)	
1	37,5 - 40,7	6	35,3	Baik sekali
2	34,2 - 37,4	1	5,9	Baik
3	30,9 - 34,1	5	29,4	Sedang
4	27,6 - 30,8	4	23,5	Kurang
5	24,3 - 27,5	1	5,9	Kurang sekali
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di

atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 6 orang (35,3%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 37,5 - 40,7, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (5,9%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 34,2 - 37,4, berada pada kategori baik.

5 orang (29,4%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 30,9 - 34,1, berada pada kategori sedang. 4 orang (23,5%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 27,6 - 30,8, berada pada kategori kurang,

dan 1 orang (17%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 24,3 - 27,5, berada pada kategori kurang sekali.

2. Tes Daya Ledak Otot Lengan



Gambar 2. Pelaksanaan *two hand medicine ball put*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot lengan menggunakan tes two hands medicine ball put terhadap 17 orang atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 4,56 meter, nilai terendah 2,45 meter,

nilai rata-rata sebesar 3,6 meter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,66 meter. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		(Fa)	(%)	
1	4,17 - 4,59	3	17,6	Baik sekali
2	3,74 - 4,16	4	23,5	Baik
3	3,31 - 3,73	3	17,6	Sedang
4	2,88 - 3,30	4	23,5	Kurang
5	2,45 - 2,87	3	17,6	Kurang sekali
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Painan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 40,2 ml/kg/menit, nilai terendah 24,3 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 33,9 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,97 ml/kg/menit.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		(Fa)	(%)	
1	37,5 - 40,7	6	35,3	Baik sekali
2	34,2 - 37,4	1	5,9	Baik
3	30,9 - 34,1	5	29,4	Sedang
4	27,6 - 30,8	4	23,5	Kurang
5	24,3 - 27,5	1	5,9	Kurang sekali
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 3 orang (5,9%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 4,17 - 4,59, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (23,5%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 34,2 - 37,4, berada pada kategori baik.

3 orang (17,6%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 3,31 - 3,73, berada pada kategori sedang. 4 orang (23,5%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 2,88 - 3,30, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (17,6%) atlet memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval 2,45 - 2,87, berada pada kategori kurang sekali.

3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 3. Pelaksanaan *vertikal jump test*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *vertikal jump test* terhadap 17 orang atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 59 centimeter, nilai terendah 15 centimeter,

nilai rata-rata sebesar 38,4 centimeter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 14,54 centimeter.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		(Fa)	(%)	
1	51 - 59	3	17,6	Baik sekali
2	42 - 50	6	35,3	Baik
3	33 - 41	1	5,9	Sedang
4	24 - 32	3	17,6	Kurang
5	15 - 23	4	23,5	Kurang sekali
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 3 orang (17,6%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 51 - 59, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (35,3%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 42 - 50, berada pada kategori baik.

1 orang (5,9%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 33 - 41, berada pada kategori sedang. 3 orang (17,6%)

atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 24 - 32, berada pada kategori kurang, dan 4 orang (23,5%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 15 - 23, berada pada kategori kurang sekali.

4. Tes Koordinasi Mata Tangan



Gambar 4. Pelaksanaan *koordinasi*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata tangan menggunakan *Overhead and Under Arms Throwt* terhadap 17 orang atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 55, nilai terendah 31, nilai rata-rata sebesar 42,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,85. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	(Fa)	(%)	Keterangan
1	51 - 55	4	23,5	Sangat Baik
2	46 - 50	3	17,6	Baik
3	41 - 45	1	5,9	Sedang
4	36 - 40	6	35,3	Kurang
5	31 - 35	3	17,6	Sangat Kurang
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 4 orang (23,5%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 51

- 55, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (17,6%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 46 - 50, berada pada kategori baik. 1 orang (5,9%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 41 - 45, berada pada kategori sedang.

6 orang (35,3%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 36 - 40, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (17,6%) atlet memiliki koordinasi mata tangan pada kelas interval 31 - 35,

berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata sebesar 42,4.

dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan berada pada kategori sedang.

5. Tes Kelicahan



Gambar 3. Pelaksanaan *Illinois Agility Tes*

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincihan menggunakan Tes *Illinois Agility Tes* terhadap 17 orang atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 16,08 detik, nilai terendah 25,88 detik.

nilai rata-rata sebesar 19,2 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,60 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	(Fa)	(%)	Keterangan
1	16,08 - 18,04	7	41,2	Sangat Baik
2	18,05 - 20,01	5	29,4	Baik
3	20,02 - 21,98	2	11,8	Sedang
4	21,99 - 23,95	2	11,8	Kurang
5	23,96 - 25,92	1	5,9	Sangat Kurang
Jumlah		17	100%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 7 orang (41,2%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 16,08 - 18,04, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (29,4%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 18,05 - 20,01, berada pada kategori baik.

2 orang (11,8%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 20,02 - 21,98, berada pada kategori sedang. 2 orang (11,8%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 21,99 - 23,95, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5,9%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 23,96 - 25,92, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata sebesar 19,2 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet putra bolabasket SMK negeri 2 painan berada pada kategori baik.

6. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan data yang di konversi ke dalam bentuk T-skor dari masing-masing variable kondisi fisik, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 55, nilai terendah 31, nilai rata-rata sebesar 42,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,85.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kondisi fisik Atlet Putra Bolabasket Smk Negeri 2 Painan

No	Kelas Interval	fa	fr	Keterangan
1	51 - 55	4	23,5	Sangat Baik
2	46 - 50	3	17,6	Baik
3	41 - 45	1	5,9	Sedang
4	36 - 40	6	35,3	Kurang
5	31 - 35	3	17,6	Sangat Kurang
Jumlah		17	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kondisi fisik pada kelas interval >61,6, berada pada kategori baik sekali. 8 orang (47,1%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 53,8 - 61,3, berada pada kategori baik.

3 orang (17,6%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 46,2 - 53,7, berada pada kategori sedang, dan 6 orang (35,3%) atlet memiliki kondisi fisik pada kelas interval 38,6 - 46,1, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata sebesar 50, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan diatas , maka pembahasan dari penelitian ini, yaitu:

1) Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran sangat vital dalam olahraga bola basket. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 17 orang atlet bolabasket yang diteliti, 6 orang (35,3%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 37,5 - 40,7, berada pada kategori baik sekali.

1 orang (5,9%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 34,2 - 37,4, berada pada kategori baik. 5 orang (29,4%) atlet

memiliki daya tahan pada kelas interval 30,9 - 34,1, berada pada kategori sedang. 4 orang (23,5%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 27,6 - 30,8, berada pada kategori kurang, dan

1 orang (17%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 24,3 - 27,5, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil didapatkan tingkat daya tahan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata sebesar 33,9 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan berada pada kategori sedang.

2) Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam olahraga bola basket karena berperan besar dalam mendukung performa teknik dan keterampilan pemain selama pertandingan. Daya ledak otot lengan dapat diartikan sebagai kemampuan otot-otot lengan dan bahu untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks permainan bola basket, komponen ini menjadi penentu utama dalam berbagai gerakan eksplosif seperti melakukan tembakan (shooting), operan cepat (passing), lemparan jauh (long pass), serta melempar bola ke ring dengan kecepatan dan akurasi tinggi.

Daya ledak otot lengan dapat diartikan sebagai kemampuan otot-otot lengan dan bahu untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks permainan bola basket, komponen ini menjadi penentu utama dalam berbagai gerakan eksplosif seperti melakukan tembakan (shooting), operan cepat (passing), lemparan jauh (long pass),

Serta melempar bola ke ring dengan kecepatan dan akurasi tinggi. Pemain dengan daya ledak otot lengan yang baik akan memiliki kemampuan untuk melakukan

gerakan-gerakan tersebut secara lebih cepat, kuat, dan efektif, sehingga memberikan keunggulan dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil rata-rata daya ledak otot lengan atlet sebesar, 3,6 meter, maka daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMK negeri 2 painan berada dalam kategori sedang. 3) Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dan menentukan dalam performa permainan bola basket.

Berdasarkan analisis data didapatkan Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata 38,4 centimeter, berada

pada kategori sedang. Hal ini harus menjadi evaluasi bagi tim pelatih untuk menerapkan program-program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam olahraga bola basket, diperlukan program latihan yang berfokus pada pengembangan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot kaki agar mampu menghasilkan tenaga besar.

dalam waktu singkat. Berdasarkan analisis data didapatkan Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan memiliki rata-rata 38,4 centimeter, berada pada kategori sedang. Hal ini harus menjadi evaluasi bagi tim pelatih untuk menerapkan program-program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam olahraga bola basket, otot tungkai diperlukan program latihan yang berfokus pada pengembangan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot kaki agar mampu

menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat. Salah satu latihan yang efektif adalah plyometric training, seperti *squat jump*, *box jump*, *depth jump*, dan *bounding*, yang bertujuan melatih kemampuan otot

Salah satu latihan yang efektif adalah plyometric training, seperti *squat jump*, *box jump*, *depth jump*, dan *bounding*, yang bertujuan melatih kemampuan otot tungkai untuk berkontraksi secara eksplosif saat melompat atau mendarat. Latihan *squat jump* melatih otot paha depan, hamstring, dan betis untuk meningkatkan dorongan vertikal, sementara *box jump* membantu melatih kekuatan dan kontrol tubuh saat mendarat.

4) Kelincahan merupakan salah satu komponen utama kondisi fisik yang memiliki peran sangat penting dalam olahraga bola basket.

Secara keseluruhan, kelincahan merupakan kemampuan fundamental yang memengaruhi hampir seluruh aspek dalam permainan bola basket — mulai dari menyerang, bertahan, hingga transisi permainan. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan tinggi mampu bergerak lebih efisien, cepat, dan adaptif terhadap situasi permainan,

dan kontrol tubuh. Dalam permainan bola basket yang berlangsung dengan tempo cepat dan intensitas tinggi, kelincahan menjadi faktor kunci yang menentukan efektivitas gerakan ofensif maupun defensif.

Pemain yang lincah mampu bereaksi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan, seperti saat melakukan *dribble* menghindari lawan, mengejar bola.

berpindah posisi untuk bertahan, atau melakukan rotasi antar pemain. Dengan kelincahan yang baik, seorang pemain dapat bergerak secara efisien dan dinamis sehingga

meminimalkan waktu reaksi dan meningkatkan efektivitas dalam setiap aksi permainan.

Sehingga memberikan kontribusi signifikan terhadap performa individu maupun tim. Dengan kata lain, kelincahan bukan hanya faktor pendukung, tetapi juga kunci utama dalam menentukan keunggulan kompetitif dalam olahraga bola basket.

5) Koordinasi mata-tangan merupakan salah satu aspek motorik halus yang memiliki peranan sangat penting dalam olahraga bola basket, karena kemampuan ini menjadi dasar dari hampir seluruh keterampilan teknis yang dilakukan oleh pemain di lapangan.

Secara keseluruhan, koordinasi mata-tangan merupakan elemen fundamental yang menentukan keberhasilan teknik dasar dan kemampuan bermain bola basket secara keseluruhan. Pemain dengan koordinasi yang baik akan lebih efisien dalam mengontrol bola, lebih akurat dalam menembak

Permainan dalam melakukan bolabasket harus sesuai dan lebih tanggap dalam merespons situasi permainan. Kemampuan ini tidak hanya mendukung aspek teknis, tetapi juga memperkuat aspek taktis dan mental pemain dalam menghadapi tekanan permainan.

Kemampuan ini tidak hanya mendukung aspek teknis, tetapi juga memperkuat aspek taktis dan mental pemain dalam menghadapi tekanan permainan. Dengan demikian, dalam berbagai cara melakukannya

yang berjumlah pengembangan koordinasi mata-tangan harus menjadi fokus utama dalam program latihan bola basket karena menjadi pondasi dari performa unggul, baik dalam menyerang bertahan, serta menjadi pembeda antara pemain yang hanya kuat secara fisik dengan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang profil kondisi fisik telet putra bolabasket smk negri 2 painan yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

Hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: yang dalam kategori baik 1 orang memiliki kondisi fisik berada pada kategori baik sekali. 7 orang berada pada kategori baik.

3 orang berada pada kategori sedang, 4 orang berada pada kategori kurang, dan 2 orang atlet berada pada kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra bolabasket SMK Negeri 2 Painan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, I. Z. (2016). *Hubungan antara power tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan open spike bola voli*. Judika (Jurnal Pendidikan Unsika), 4(1). Irwansyah. 2008. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Bandung: Grafindo

Asnaldi. 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, Volume 3, Nomor 2, Hal 16-27

Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga Dan Kesehatan. Sport Science, 20(2), 97-106.

Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.

Hendri, 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press. Indrawan, Budi, dkk, 2015. *Atlet bola basket*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.

Irawadi, Hendri. 2011 *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP Ismaryati.(2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: UNS Press.

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161– 170.

Ridwan, Muhammad. 2020. *Kondidi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB*. Kota padang. Jurnal perfoma olahraga.5(1), 65-72.

Irawan, R., & Lesmana, H. S. (2020, August) Validity and Reliability Testing On Eye Hand Cordinations Basketball Players "Overhead and auander Arms Throw". In *1st Progress in sosial since, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 47-479). Atlantis Press.

Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan)*. Metode Penelitian Pendidikan, 67.

Syaifudin, 2011. *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP, UNP Press.
Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Yaslindo Yaslindo, Asep Sujana Wahyuri, and Riand Resmana. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang." *Jurnal JPDO* 6, no. 6 (2023): 129-135.

Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168-177.