

## Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 9 Kota Padang

Arif Fadhillah Ramadhan<sup>1</sup>, Ibnu Andli Marta<sup>2</sup>, Hendri Neldi<sup>3</sup>, Indri Wulandari<sup>4</sup> dst

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[papadin12345@gmail.com](mailto:papadin12345@gmail.com)<sup>1</sup>, [ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0043>

Kata Kunci : kondisi fisik; ekstrakurikuler, bolabasket

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi profil kondisi fisik atlet pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 9 Padang. Kondisi fisik merupakan fondasi krusial dalam menunjang performa teknis dan taktis pemain bolabasket di lapangan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga melibatkan seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 15 orang siswa putra. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi rangkaian tes kebugaran jasmani spesifik yang terdiri dari: *Bleep Test* (daya tahan kardiovaskular), *Vertical Jump* (daya ledak otot tungkai), *Medicine Ball Throw* (daya ledak otot lengan), *T-Test Agility Run* (kelincahan), *Shoulder and Wrist Test* (kelentukan), dan *Hand-Eye Coordination Test* (koordinasi mata-tangan). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik siswa berada pada kategori "Baik". Namun, tinjauan per komponen mengungkapkan variasi yang signifikan: (1) daya tahan kardiovaskular berkategori "sangat kurang"; (2) daya ledak otot tungkai berkategori "sedang"; (3) daya ledak otot lengan berkategori "sedang"; (4) kelincahan berkategori "kurang"; (5) kelentukan berkategori "baik"; dan (6) koordinasi mata-tangan berkategori "sangat baik". Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi pelatih untuk memberikan porsi latihan yang lebih intensif pada aspek daya tahan dan kelincahan guna mengoptimalkan performa atlet secara menyeluruh.

Keywords : *physical condition; extracurricular activities, basketball*

Abstract : *This study aims to evaluate the physical condition profile of student athletes participating in extracurricular basketball activities at SMP N 9 Padang. Physical condition is a crucial foundation for supporting a player's technical and tactical performance on the court. This study was descriptive quantitative. The sample was determined using a total sampling technique, involving all 15 students in the basketball extracurricular activities. Data collection instruments included a series of specific physical fitness tests: the Bleep Test (cardiovascular endurance), Vertical Jump (leg muscle explosiveness), Medicine Ball Throw (arm muscle explosiveness), T-Test Agility Run (agility), Shoulder and Wrist Test (flexibility), and Hand-Eye Coordination Test (hand-eye coordination). The collected data were analyzed using descriptive statistics. The analysis showed that, in general, the students' physical condition was in the "Good" category. However, a review of each component revealed significant variations: (1) cardiovascular endurance was categorized as "very poor"; (2) leg muscle explosiveness was categorized as "moderate"; (3) arm muscle explosiveness was categorized as "moderate"; (4) agility is categorized as "poor"; (5) flexibility is categorized as "good"; and (6) eye-hand coordination is categorized as "very good". Based on these findings, it is recommended for coaches to provide a more intensive portion of training on the aspects of endurance and agility in order to optimize the athlete's overall performance.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan instrumen fundamental dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, yang mencakup aspek kebugaran jasmani maupun kesejahteraan rohani. Dalam dimensi sosial yang lebih luas.

kemajuan olahraga berkontribusi nyata terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan daya saing bangsa melalui pembangunan sistem keolahragaan yang berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi di tingkat global maupun nasional adalah bola basket.

Di Provinsi Sumatera Barat, bola basket telah menjadi cabang olahraga permainan yang sangat digemari, terbukti dengan tingginya intensitas kompetisi antar-sekolah dari tingkat dasar hingga menengah.

Permainan bola basket merupakan olahraga dengan intensitas tinggi (*high intensity*) yang menuntut penguasaan teknik dasar yang kompleks, seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing* (Pratama dkk, 2022).

Namun, pencapaian prestasi yang gemilang tidak hanya bergantung pada kemahiran teknis semata. Secara teoritis, performa atlet dipengaruhi oleh sinergi antara aspek teknik, taktik, mental, dan yang paling fundamental adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik dipahami sebagai satu kesatuan komponen biomotor yang tidak dapat dipisahkan, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi (Asnaldi, 2020).

Sebagaimana dikemukakan dalam literatur keolahragaan, kondisi fisik merupakan kapasitas fungsional tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Meskipun peminat bola basket di Sumatera Barat cukup masif, pencapaian prestasi di tingkat nasional masih

menghadapi tantangan besar. Hal ini teramati pada tim ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Padang.

Berdasarkan observasi awal, siswa menunjukkan penguasaan teknik individu yang cukup baik dan kompetitif. Namun, permasalahan krusial muncul ketika memasuki fase pertandingan yang intens.

Terdapat kecenderungan penurunan kecepatan dan kekuatan dribel akibat kelelahan dini, yang mengindikasikan rendahnya kapasitas daya tahan kardiovaskular.

Penurunan kondisi fisik ini berimplikasi langsung pada hilangnya fokus pertahanan (*defense*) dan meningkatnya kesalahan teknis (*turnover*), yang pada akhirnya merugikan tim secara keseluruhan.

Hingga saat ini, data empiris mengenai profil kondisi fisik siswa di SMP N 9 Padang belum terdokumentasi secara sistematis. Tanpa pemetaan kondisi fisik yang akurat, program latihan yang disusun pelatih tidak akan mampu menysasar kebutuhan spesifik atlet secara efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mengevaluasi sejauh mana profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Padang, sehingga dapat menjadi basis data dalam upaya peningkatan prestasi di masa depan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana peneliti bertujuan untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik atlet basket SMP 9 kota Padang. Penelitian ini telah dilaksanakan dilapangan sekolah SMP 9 Kota Padang pada bulan Desember 2025. teknik yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu pengambilan sampel seluruh yang ada pada populasi (Asnaldi, 2019). Dengan demikian

maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 orang atlet basket putra SMP 9 kota Padang.

Tes daya tahan dengan VO2Max (*bleep test*) (Zulbahri, 2025), tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* (Jonni et al., 2024), tes kelincahan dengan *T-test agility run* (Guspita et al., 2023),

tes daya ledak otot lengan dengan *two-hand medicine ball put* (Rasyid & Wulandari, 2024), koordinasi mata dan tangan dengan *hand and eye coordination test* (Handayanai & Komaini, 2020), kelentukan dengan *shoulder and wrist* (Syahputra et al., 2022).

Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata deskriptif yang menggunakan tabulasi frekwensi (Darni, 2025; Wisma & Marta, 2023; Zafitra et al., 2025).

## HASIL

### 1. Daya tahan kardiovaskuler

Tabel 1. Distribusi frekuensi data daya tahan kardiovaskuler

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
> L7 B7	2	13%	Baik sekali
L4 B4 – L7 B7	7	47%	Baik
L2 B2 – L4 B3	4	27%	Sedang
L1 B2 – L2 B1	2	13%	Kurang
Jumlah	15	100%	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar: pelaksanaan Bleep test

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi daya tahan kardiovaskuler di atas, terdapat

sebanyak 2 orang siswa (13%) peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada berada pada kelas interval > L7 B7 dengan klasifikasi "Baik sekali".

Pada kelas kelas interval L4 B4 – L7 B7 dengan klasifikasi "Baik" terdapat sebanyak 7 orang siswa (47%) peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Kelas interval L2 B2 – L4 B3 ditempati oleh sebanyak 4 orang siswa (27%) dengan klasifikasi "Sedang".

### 2. Daya ledak otot tungkai

Tabel 2. Distribusi frekuensi data daya ledak otot tungkai

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
> 66	0	0%	Baik sekali
52 - 65	3	20%	Baik
42 - 51	4	27%	Sedang
32 - 41	6	40%	Kurang
< 30	2	13%	Kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar: pelaksanaan vertical jump

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai di atas, tidak terdapat satu orang pun siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada berada pada kelas interval > 66 dengan klasifikasi "Baik sekali". Pada kelas interval 52 – 65 terdapat sebanyak 3 orang siswa (20%) dengan klasifikasi "Baik".

Kelas interval 42 – 51 ditempati oleh sebanyak 4 orang siswa (27%) dengan klasifikasi "Sedang". Selanjutnya pada kelas interval 32 – 41 terdapat sebanyak 6 orang siswa (40%) dengan klasifikasi "Kurang". Terakhir pada kelas interval < 30 terdapat sebanyak 2 orang siswa (13%) dengan

klasifikasi "Sangat kurang".

### 3. Daya ledak otot lengan

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi data daya ledak otot lengan

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
> 7	0	0%	Baik sekali
5,01 - 6,99	6	40%	Baik
3,01 - 5,00	9	60%	Sedang
Jumlah	15	100%	

Sumber: data hasil penelitian



**Gambar:** pelaksanaan Medicine ball put

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi daya ledak otot lengan di atas, tidak terdapat satu orang pun siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada berada.

pada kelas interval > 7 dengan klasifikasi "Baik sekali". Pada kelas interval 5,01 - 6,99 terdapat sebanyak 6 orang siswa (40%) dengan klasifikasi "Baik". Kelas interval 3,01 - 5,00 ditempati oleh sebanyak 9 orang siswa (60%) dengan klasifikasi "Sedang".

### 4. Kelincahan

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi data kelincahan

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
12.37 - 10.01	5	33%	Baik
13.17 - 12.38	5	33%	Sedang
14.75 - 13.18	2	13%	Kurang
> 14.76	3	20%	Kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: data hasil penelitian



**Gambar:** pelaksanaan T test

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kelincahan di atas, pada kelas interval 12.37 - 10.01 terdapat sebanyak 5 orang siswa (33%) dengan klasifikasi "Baik". Kelas interval siswa (33%) dengan klasifikasi "Sedang". Selanjutnya pada kelas interval 14.75 - 13.18 terdapat sebanyak 2 orang siswa (13%) dengan klasifikasi "Kurang". Terakhir pada kelas interval > 14.76 terdapat sebanyak 3 orang siswa (20%) dengan klasifikasi "Sangat kurang".

### 5. Koordinasi mata-tangan

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi data koordinasi mata-tangan

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
>21	2	13%	Baik sekali
15 - 20	2	13%	Baik
9 - 14	8	53%	Sedang
4 - 8	2	13%	Kurang
< 3	1	7%	Kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: data penelitian



**Gambar:** pelaksanaan Two hand eye

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan di atas, terdapat sebanyak 2 orang siswa (13%) peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada berada pada kelas interval >21 dengan klasifikasi "Baik sekali". Pada kelas interval 15 – 20 terdapat sebanyak 2 orang siswa (13%) dengan klasifikasi "Baik".

Kelas interval 9 – 14 dengan klasifikasi "Sedang" terdapat sebanyak 8 orang (52%) siswa. Selanjutnya pada kelas interval 4 - 8 terdapat sebanyak 2 orang siswa (13%) dengan klasifikasi "Kurang". Terakhir pada kelas interval <3 terdapat sebanyak 1 orang siswa (7%) dengan klasifikasi "Sangat kurang".

## 6. Kelentukan

Tabel 6. Distribusi frekuensi data kelentukan

Kelas Interval	FR	FA	Kategori
>12.50	8	53%	Baik sekali
12.50 - 11.50	2	13%	Baik
11.49 - 8.25	1	7%	Sedang
8.24 - 6.00	1	7%	Kurang
<5.50	3	20%	Kurang sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar: pelaksanaan Two hand eye

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kelentukan di atas, terdapat sebanyak 8 orang siswa (53%) siswa peserta kegiatan

ekstrakurikuler bola basket pada berada pada kelas interval >12.50 dengan klasifikasi "Baik sekali". Pada kelas interval 12.50-11.50 terdapat sebanyak 3 orang siswa (13%) dengan klasifikasi "Baik". Kelas interval 11.49-8.25 ditempati oleh sebanyak 1 orang siswa (7%) dengan klasifikasi "Sedang".

Selanjutnya pada kelas interval 8.24-6.00 terdapat sebanyak 1 orang siswa (7%) dengan klasifikasi "Kurang". Terakhir pada kelas interval <5.50 terdapat sebanyak 3 orang siswa (20%) dengan klasifikasi "Sangat kurang".

## PEMBAHASAN

### 1. Daya tahan kardiovaskuler

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan fenomena yang cukup memprihatinkan di mana profil daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP 9 Kota Padang berada pada kategori "kurang sekali".

Secara fisiologis, daya tahan kardiovaskular atau VO<sub>2</sub>max merupakan fondasi utama dalam metabolisme energi aerobik yang sangat krusial bagi pemain basket untuk mempertahankan intensitas permainan selama empat kuartir (Ilyas & Sutriawan, 2025; Yosi et al., 2025).

Rendahnya tingkat kebugaran ini mengindikasikan bahwa sistem transportasi oksigen dari paru-paru ke otot rangka tidak berjalan secara efisien, yang kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya volume latihan terstruktur yang berfokus pada pengembangan sistem energi oksidatif.

Penelitian terbaru menekankan bahwa basket modern memerlukan kapasitas aerobik yang memadai untuk mempercepat proses pemulihan (recovery) di sela-sela aksi anaerobik yang eksplosif (Darmawan et al., 2024). Ketika tingkat daya tahan kardiovaskular siswa berada di level

terendah, maka asam laktat yang terbentuk akibat aktivitas anaerobik akan lebih lambat tereliminasi, sehingga menyebabkan penurunan performa secara drastis.

Fenomena di SMP 9 Kota Padang ini diduga dipengaruhi oleh faktor frekuensi latihan yang tidak mencukupi atau metode latihan yang terlalu berfokus pada aspek teknis fundamental tanpa menyisipkan porsi *conditioning* yang sistematis untuk meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru.

## 2. Daya ledak otot tungkai

Berdasarkan hasil analisis data mengenai kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP 9 Kota Padang, ditemukan bahwa rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai (*explosive power*) siswa berada pada klasifikasi "sedang".

Temuan ini memberikan gambaran objektif bahwa meskipun siswa memiliki kemampuan dasar untuk melakukan lonjakan atau akselerasi, namun kapasitas tersebut belum mencapai titik optimal yang dibutuhkan untuk performa olahraga prestasi di tingkat pelajar.

Daya ledak otot tungkai merupakan komponen biomotorik yang sangat krusial dalam cabang olahraga bolabasket. *Power* adalah hasil perkalian antara kekuatan maksimal (*strength*) dan kecepatan maksimal (*speed*) (Asnaldi, 2019; Lamusu et al., 2022; Marta & Neldi, 2023; Wulandari dkk, 2021). Dalam konteks permainan bolabasket, daya ledak otot tungkai sangat menentukan efektivitas teknik *rebounding*, *jump shoot*, hingga *lay-up* (Ramadhan, 2020).

Secara fisiologis, kategori "sedang" ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor utama adalah kurangnya program latihan yang berfokus pada pengembangan kekuatan

otot tungkai secara eksplosif, seperti latihan *plyometric*.

Sebagaimana penelitian terkini menyebutkan latihan pliometrik sangat efektif untuk meningkatkan *stretch-shortening cycle* (SSC) yang secara langsung akan mendongkrak daya ledak otot (Susanti et al., 2021). Di SMP 9 Kota Padang, capaian kategori "sedang" ini kemungkinan besar disebabkan oleh pola latihan ekstrakurikuler yang masih didominasi oleh penguasaan teknik dasar (*drill basket*) tanpa didampingi oleh sesi peningkatan kondisi fisik yang memadai.

## 3. Daya ledak otot lengan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP 9 Kota Padang, diperoleh data bahwa rata-rata kemampuan daya ledak otot lengan siswa berada pada klasifikasi "sedang". Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki kemampuan dasar untuk melakukan dorongan, namun ledakan tenaga yang dihasilkan belum mencapai level optimal untuk mendukung performa kompetitif yang tinggi.

Dalam permainan bolabasket, komponen ini sangat menentukan jauh dan cepatnya operan (*chest pass* dan *overhead pass*), serta kekuatan dorongan saat melakukan tembakan jarak jauh. Capaian rata-rata dalam kategori "sedang" di SMP 9 Kota Padang mengindikasikan bahwa transfer energi dari otot-otot torso menuju ekstremitas atas saat melempar bola belum berjalan secara efisien.

Meskipun kondisi daya ledak otot lengan siswa saat ini sudah cukup memadai untuk tingkat pemula, namun peningkatan secara sistematis tetap diperlukan. Transformasi kapasitas fisik ini akan menjadi kunci utama dalam menunjang penguasaan teknik dasar yang lebih eksplosif dan dinamis, sehingga

prestasi bolabasket siswa SMP 9 Kota Padang dapat lebih ditingkatkan di masa depan.

#### 4. Kelincahan

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui instrumen *T-test agility run* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Kota Padang, ditemukan fakta empiris yang menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan kelincahan siswa berada pada klasifikasi "Kurang".

Secara teoretis, kelincahan dipandang sebagai gerakan seluruh tubuh dengan kecepatan atau perubahan arah yang cepat sebagai respons terhadap stimulus (Hartati et al., 2019; Marta & Oktarifaldi; Pratama et al., 2019). Dalam konteks basket, klasifikasi "Kurang" mengindikasikan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan transisi gerak yang cepat, seperti saat melakukan *man-to-man defense* atau *crossover dribble*.

Rendahnya skor *T-test* ini menunjukkan adanya hambatan pada efisiensi perubahan momentum dan koordinasi neuromuskular siswa saat melakukan manuver lateral maupun *shuttle run*.

Faktor utama yang diduga menyebabkan rendahnya tingkat kelincahan ini adalah kurangnya variasi latihan yang berfokus pada komponen *Change of Direction (COD)* dan *Perceptual-Cognitive factors*. Sebagaimana dijelaskan dalam teori periodisasi latihan, kelincahan tidak akan berkembang secara optimal jika tidak didukung oleh fondasi kekuatan (*strength*) dan daya ledak (*power*) otot tungkai yang memadai (Mudariani et al., 2021; Wulandari, 2025). Hasil penelitian ini memberikan sinyal bahwa rasio kekuatan terhadap berat badan siswa kemungkinan besar belum mencapai titik ideal untuk menghasilkan akselerasi dan deselerasi yang cepat.

Penelitian terkini menekankan bahwa latihan kelincahan harus dilakukan dengan intensitas tinggi dan melibatkan pengambilan keputusan (*decision making*) agar sistem saraf pusat terbiasa merespons perubahan posisi secara instan (Ilyas et al., 2025). Jika latihan hanya bersifat repetitif tanpa variasi arah, maka adaptasi fisiologis siswa terhadap tuntutan dinamika permainan akan tetap berada pada level yang rendah

#### 5. Koordinasi mata-tangan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap komponen kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Kota Padang, ditemukan fakta empiris bahwa kemampuan koordinasi mata-tangan siswa secara kolektif berada pada kategori "Baik Sekali". Secara teoretis, koordinasi mata-tangan atau *hand-eye coordination* merupakan kemampuan untuk memproses informasi visual guna memandu gerakan tangan dalam melaksanakan tugas tertentu secara akurat dan efisien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk mengorganisasikan sistem saraf pusat dengan otot-otot perifer sedemikian rupa sehingga pola gerak yang dihasilkan menjadi harmonis (Gusva dkk, 2023; Julianus, 2021).

Tingginya rata-rata skor koordinasi ini diduga kuat dipengaruhi oleh intensitas latihan yang terprogram pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kota Padang. Sebagaimana dijelaskan dalam Hukum Latihan (*Law of Exercise*), pengulangan gerak yang dilakukan secara konsisten akan memperkuat jalur saraf (*neural pathway*), sehingga sinkronisasi antara persepsi visual dan respons motorik menjadi lebih otomatis. Penelitian terkini menekankan bahwa latihan yang melibatkan manipulasi objek secara dinamis akan meningkatkan efisiensi neuron motorik, yang pada akhirnya

memanifestasikan hasil tes koordinasi yang unggul (Neldi dkk, 2025; Taufik et al., 2021).

## 6. Kelentukan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP 9 Kota Padang, ditemukan sebuah temuan yang sangat positif pada komponen kelentukan (*flexibility*). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan siswa berada pada klasifikasi "baik sekali".

Dalam konteks spesifik *shoulder and wrist*, kelentukan yang berada pada kategori "baik sekali" memberikan keuntungan mekanis yang besar bagi siswa SMP 9 Kota Padang. Bahu yang lentur memungkinkan jangkauan lengan yang lebih luas saat melakukan *rebound* atau *blocking*, sementara pergelangan tangan yang fleksibel sangat menentukan kualitas *flick* atau lecutan saat melakukan *shooting* dan *passing*.

Selain itu, tingginya tingkat kelentukan siswa SMP 9 Kota Padang juga dapat dikaitkan dengan fase pertumbuhan mereka. Kelentukan yang baik akan mempermudah penguasaan keterampilan teknik yang sulit (Siregar & Yani, 2023); seorang pemain dengan bahu yang kaku akan cenderung memiliki teknik *shooting* yang patah-patah (*rigid*), sedangkan mereka dengan kelentukan "baik sekali" akan menampilkan gerakan yang lebih luwes (*fluid*) dan aerodinamis.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SMP N 9 Padang mengenai kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, didapatkan bahwa kondisi fisik umum siswa berada pada klasifikasi "Baik". Berikut peneliti telah buat kesimpulan berdasarkan masing-masing item tes yang dievaluasi: (1) Kondisi fisik siswa peserta

kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya tahan kardiovaskuler berada pada klasifikasi "Sangat kurang". (2)

Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi "Sedang". (3) Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya ledak otot lengan berada pada klasifikasi "Sedang".

Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur kelincahan berada pada klasifikasi "Kurang". (5) Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur koordinasi mata-tangan berada pada klasifikasi "Sangat baik". 6)

Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur kelentukan berada pada klasifikasi "Baik".

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Asnaldi, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 71-76.
- Asnaldi, A. (2019). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*, 10(1), 37-43.

- Darmawan, G. E. B., Sudiana, I. K., Mashuri, H., & Hita, I. P. A. D. (2024, December). Strength And Conditioning Basketball Perbasi Kabupaten Jembrana. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 9, No. 1, pp. 2183-2189).
- Darni, D. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII di SMPN 7 Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(9), 2893-2902.
- Guspita, N., Syamsuar, S., Erianti, E., & Pitnawati, P. (2023). Analisis Kondisi Fisik Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 60-65.
- Gusva, A., Neldi, H., Nirwandi, N., & Marta, I. A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Jpdo*, 6(8), 8-15.
- Handayani, S. G., & Komaini, A. (2020, August). Development of Coordination Test Tools. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 181-184). Atlantis Press.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52-60
- Ilyas, M. B., & Sutriawan, A. (2025). Penerapan Model Latihan Interval Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Bola Baske FIKK UNM. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 32-38.
- Ir Julianus Hutabarat, M. S. I. E. (2021). Dasar-dasar pengetahuan ergonomi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Jonni, J., Atradinal, A., & Sepriani, R. (2024). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani yang Perokok dan Tidak Perokok Tim Futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2703-2712.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1-9
- 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.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 266-278.
- Neldi, H., Hendri, R. S., Antoni, D., Marta, I. A., Pamungkas, A. H., & Hendri, S. (2025, January). Contribution to Power Explosive Leg Muscles, Eye Hand Coordination, Confidence and Shoot Skills Underring Basketball in High School Student. In *Proceedings of the International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024)* (Vol. 81, p. 217). Springer Nature.
- Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2022). Zig-Zag Run in Improving Basketball Dribbling

- Skills. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 5 (II), 4 ( ) 5–4 13.
- Ramadhan, S. (2020). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lay Up Shoot Pada Tim Bola Basket Putera SMP Negeri 13 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rasyid, W., & Wulandari, I. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Club Binuang Sakti Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.
- Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782-792.
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 156-171.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2356-2365.
- Syahputra, R., Bakhtiar, S., Rizal, W., Sujae, I. H., & Ong, A. (2022, July). Perturbations For Coaching Implications: A Preliminary Study on Swinging Arm Coordination Instrument During Tennis Forehand Stroke. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 2309, No. 1, p. 012007). IOP Publishing.
- Taufik, M. S., Iskandar, T., & Sungkawa, M. G. G. (2021). *Manajemen Penjas*. Penerbit Adab
- Wisma, N., & Marta, I. A. (2023). Study of emotional intelligence of sports students. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 474-483.
- Wulandari, T. (2025). Model Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bola Tangan Kota Palembang. *Jurnal MensSana*, 10(2), 180-186.
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109-117.
- Zafitra, Z. A., Marta, I. A., Bakhtiar, S., & Handayani, S. G. (2025). An Analyzing Locomotor Skill Profiles of Elementary Students. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 396-405.
- Zulbahri, Z. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Angkasa Lanud Padang. *Jurnal JPDO*, 8(4), 880-889.