

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI BOLABASKET KLUB ANDROMEDA KOTA PADANG

Erin Cahya Pratiwi¹, Yaslindo², Friski Amra³, Indri⁴

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

Erinchyp22@gmail.com, Yaslindo@fik.unp.ac.id, friskiamra@fik.unp.ac.id,

Indriwulandari@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0131>

Kata Kunci : daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dilakukan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet berdasarkan hasil tes yang diperoleh di lapangan. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Klub Andromeda Kota Padang sebanyak 60 orang, sedangkan sampel berjumlah 24 atlet putri kelompok umur 13–17 tahun yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut aktif mengikuti latihan dan kompetisi. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu bleep test untuk mengukur daya tahan, sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, T-test untuk mengukur kelincahan, serta hand-eye coordination test untuk mengukur koordinasi. Teknik analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui kategori hasil tes pada masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan atlet berada pada kategori cukup ($V_1 = 52,5$), kecepatan berada pada kategori cukup ($V_2 = 56,7$), kelincahan berada pada kategori baik ($V_3 = 63,3$), dan koordinasi berada pada kategori baik ($V_4 = 70,8$).

Keywords : endurance, speed, agility, coordination.

Abstract : This study aimed to determine the physical condition profile of female basketball athletes at Andromeda Club Padang City, including endurance, speed, agility, and coordination. This research used a descriptive method. The population consisted of 60 athletes, while the sample included 24 female athletes aged 13–17 years selected using purposive sampling. The instruments used were the bleep test for endurance, 30-meter sprint for speed, T-test for agility, and hand-eye coordination test for coordination. Data were analyzed using frequency distribution and percentage. The results showed that endurance was in the moderate category ($V_1 = 52.5$), speed was in the moderate category ($V_2 = 56.7$), agility was in the good category ($V_3 = 63.3$), and coordination was in the good category ($V_4 = 70.8$). Overall, the athletes' physical condition profile was categorized as good with an average score of 60.825, but endurance and speed still need improvement.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dengan tujuan menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mencapai prestasi.

Harvianto (2020) Dalam olahraga prestasi, kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam pertandingan. Permainan bola basket merupakan olahraga beregu yang memiliki aturan resmi yang telah ditetapkan oleh badan internasional yaitu FIBA (Federation Internationale de Basketball).

Peraturan dalam permainan bola basket dibuat agar pertandingan berlangsung tertib, adil, dan sesuai standar. Menurut FIBA (2018), permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain di lapangan.

Pertandingan bola basket berlangsung selama empat kuartir, dimana setiap kuartir berdurasi 10 menit. Apabila dalam pertandingan terjadi skorimbang hingga akhir waktu normal, maka pertandingan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu (overtime) sampai ada pemenang.

(Maulana & Deswandi, 2019), Perkembangan bolabasket di tingkat klub tidak selalu berjalan ideal. Meskipun jumlah klub meningkat, kualitas kondisi fisik atlet tidak selalu merata antara satu klub dengan klub lainnya.

Beberapa klub menghadapi kendala berupa keterbatasan fasilitas latihan, program pembinaan fisik yang belum terstruktur, serta kurangnya tenaga pelatih yang berkompeten dalam merancang latihan fisik berbasis kebutuhan permainan.

Menurut Yaslindo (2018), kondisi fisik merupakan kemampuan dasar tubuh yang sangat menentukan kualitas penampilan atlet

dalam melakukan gerakan-gerakan olahraga, khususnya pada cabang olahraga permainan yang membutuhkan aktivitas cepat, kuat, dan berulang.

Selain itu, Yaslindo (2020) juga menyebutkan bahwa latihan kondisi fisik yang terprogram dan berkelanjutan akan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet.

Di sisi lain, Arie Asnaldi (2019) menyatakan bahwa pembinaan kondisi fisik harus dilakukan secara sistematis dan terencana. Arie Asnaldi (2020) juga menjelaskan bahwa program latihan yang tidak terstruktur akan menghambat perkembangan performa atlet.

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dalam tempo cepat dan dinamis. Permainan ini menuntut kemampuan atlet untuk bergerak secara aktif sepanjang pertandingan, seperti melakukan sprint, perubahan arah dan bertahan secara terus-menerus.

Oleh karena itu, pemain bolabasket harus memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu mempertahankan performa secara maksimal selama pertandingan berlangsung. Kondisi fisik merupakan pondasi penting dalam menunjang kemampuan teknik dan taktik permainan.

Friski Amra (2020) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan komponen fundamental yang harus dimiliki atlet karena tanpa kondisi fisik yang baik, kemampuan teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, maupun defense tidak dapat dilakukan secara maksimal dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Astuti dkk (2020) Kondisi fisik yang kurang optimal akan menyebabkan atlet mudah lelah, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan risiko kesalahan dalam

permainan. Dalam permainan bolabasket, kondisi fisik memiliki beberapa elemen penting yang saling berkaitan, yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Friski Amra (2021) juga menjelaskan bahwa rendahnya daya tahan akan menyebabkan penurunan performa atlet pada fase akhir pertandingan.

Arie Asnaldi (2021) menegaskan bahwa peningkatan daya tahan dan kecepatan melalui latihan yang berkesinambungan akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan.

Yaslindo (2019) menegaskan bahwa daya tahan dan kecepatan merupakan komponen penting yang harus dikembangkan secara seimbang agar atlet mampu mempertahankan performa sepanjang pertandingan.

Andriansyah (2020), Kecepatan (speed) merupakan salah satu kualitas fisik yang sangat penting dimiliki oleh setiap atlet, terutama dalam olahraga yang menuntut reaksi dan pergerakan cepat seperti bolabasket.

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Friski Amra (2022) menegaskan bahwa latihan kecepatan yang dilakukan secara spesifik dapat meningkatkan efektivitas gerakan dalam situasi pertandingan, seperti saat melakukan fast break maupun transisi permainan.

Jonath Krempel dalam Irawadi (2012), Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan koordinasi adalah kemampuan

mengintegrasikan gerakan anggota tubuh secara efektif agar teknik permainan dapat dilakukan dengan tepat.

Indri Wulandari (2023) juga mengemukakan bahwa kelincahan yang baik memungkinkan atlet untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan efektif tanpa kehilangan keseimbangan.

Indri Wulandari (2021) menyatakan bahwa koordinasi dan kelincahan merupakan komponen penting dalam menunjang keterampilan teknik dasar bolabasket. Wulandari (2022) menambahkan bahwa koordinasi mata-tangan sangat berperan dalam meningkatkan akurasi passing dan shooting.

Indri Wulandari (2021) menyatakan bahwa kondisi fisik dalam permainan bolabasket sangat menentukan efektivitas permainan karena atlet dituntut mampu mempertahankan daya tahan, bergerak cepat, melakukan perubahan arah, serta melakukan gerakan koordinatif seperti passing dan shooting dengan tepat.

Dengan demikian, elemen-elemen kondisi fisik tersebut menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam melaksanakan strategi permainan.

Klub Andromeda Kota Padang merupakan salah satu klub bolabasket yang aktif mengikuti berbagai kompetisi. Namun berdasarkan pengamatan saat pertandingan, atlet putri Klub Andromeda Kota Padang sering mengalami penurunan performa pada kuartir ketiga dan keempat.

Penurunan tersebut terlihat dari lambatnya pergerakan pemain, berkurangnya efektivitas serangan, serta lemahnya pertahanan saat menghadapi serangan cepat lawan. Hal ini diduga terjadi karena kondisi fisik atlet belum optimal, terutama pada komponen daya tahan dan kecepatan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penelitian untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang yang meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu, permainan bolabasket juga menuntut kemampuan fisik yang bersifat eksplosif dan berulang.

Atlet harus mampu melakukan lompatan untuk rebound, melakukan akselerasi cepat saat menyerang, serta melakukan gerakan defensif seperti sliding dan pressing dalam waktu yang panjang.

Aktivitas tersebut dilakukan secara terus-menerus dengan intensitas tinggi, sehingga membutuhkan kapasitas daya tahan yang baik agar atlet tidak mengalami kelelahan dini. Apabila daya tahan atlet rendah, maka kualitas permainan akan menurun secara signifikan, terutama ketika memasuki menit-menit akhir pertandingan.

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis seperti motivasi bermain, fokus, serta keberanian dalam mengambil keputusan saat pertandingan.

Harvianto (2019), Dalam pertandingan bolabasket, penurunan kondisi fisik dapat menyebabkan menurunnya kemampuan atlet dalam menjalankan strategi permainan.

Ketika atlet mengalami kelelahan, mereka cenderung melakukan kesalahan teknik seperti passing tidak akurat, dribbling mudah direbut lawan, serta shooting yang tidak tepat sasaran. Kesalahan tersebut sering muncul akibat menurunnya koordinasi gerak dan konsentrasi.

Selain itu, kelincahan yang menurun juga dapat menghambat kemampuan atlet dalam menjaga lawan, sehingga tim menjadi

mudah ditembus dan kehilangan penguasaan permainan.

Oleh karena itu, kondisi fisik tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan penerapan teknik dan taktik dalam permainan bolabasket. Kondisi fisik juga menjadi faktor yang menentukan kemampuan atlet dalam beradaptasi terhadap tempo permainan yang cepat.

Jika atlet memiliki kecepatan yang kurang, maka peluang tim untuk melakukan fast break akan menurun, dan tim akan lebih sering kehilangan momentum permainan.

Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, penting bagi pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atlet secara objektif melalui tes dan pengukuran.

Tes kondisi fisik merupakan langkah penting untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kemampuan atlet pada komponen tertentu. Dengan adanya hasil tes, pelatih dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan atlet sehingga dapat menyusun program latihan yang tepat sasaran.

Program latihan yang disusun berdasarkan data akan lebih efektif dibandingkan program latihan yang hanya berdasarkan perkiraan atau pengalaman semata.

Klub Andromeda Kota Padang sebagai salah satu klub bolabasket yang aktif mengikuti berbagai kejuaraan memiliki peran penting dalam pembinaan atlet putri. Namun berdasarkan pengamatan pada beberapa pertandingan, atlet putri Klub Andromeda Kota Padang menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan performa ketika memasuki kuartir ketiga dan keempat.

Penurunan tersebut tampak dari menurunnya intensitas pergerakan pemain, lambatnya transisi bertahan, serta kurang efektifnya serangan ketika menghadapi

lawan yang bermain cepat. Selain itu, beberapa pemain terlihat mudah kehilangan konsentrasi dan sering melakukan kesalahan teknik dasar, seperti passing yang tidak tepat sasaran maupun kehilangan bola saat dribbling.

Menurut Neldi, 2019 "Permainan bola basket menuntut kerja sama tim, penguasaan teknik dasar, serta kondisi fisik dan mental yang baik agar dapat mencapai prestasi yang optimal".

Hal ini diduga berkaitan erat dengan kondisi fisik atlet yang belum optimal, terutama pada komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang belum optimal dimiliki atlet.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui gambaran nyata mengenai profil kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang.

Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan sistematis sesuai kebutuhan atlet.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan prestasi atlet putri Klub Andromeda Kota Padang serta mendukung perkembangan olahraga bolabasket di Kota Padang secara lebih optimal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang. Penelitian dilakukan di Lapangan GOR H. Agus Salim Kota Padang.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Klub Andromeda Kota Padang sebanyak 60 orang.

No	Kelompok Umur	PI	PA
1	11 tahun	6	2
2	13 tahun	4	8
3	15 tahun	8	12
4	17 tahun	12	8
	Total	30	30

Sampel penelitian berjumlah 24 atlet putri kelompok umur 13–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Instrumen penelitian meliputi:

1. Bleep test
Beep Test, Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.
2. Sprint 30 meter Tes ini merupakan tes lari cepat menempuh jarak 30 meter yang dilakukan secepat-cepatnya oleh siswa. Tes ini merupakan kutipan dari Mackenzie, 2005.
3. T-Test
Tes-Test digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes. Tes ini merupakan adopsi dari (David Fukuda, 2019).
4. Hand-eye coordination test
Instrumen yang digunakan dalam studi ini adalah tes koordinasi "Melempar dari Atas dan di Bawah" dalam Basket yang dilakukan oleh pemain basket. Tujuannya adalah untuk mengukur koordinasi tangan mata pemain basket

HASIL

1. Daya Tahan (V1)

Berdasarkan pengukuran tes daya tahan menggunakan instrumen bleep test diperoleh nilai tertinggi berada pada interval 31,54 – 37,10 dan nilai terendah berada pada interval 20,40 – 25,96. Penjelasan lebih rinci mengenai distribusi hasil tes daya tahan atlet dapat dilihat pada :

Tabel 1 Data Bleep Test (V1)

Kelas Interval	FA	FR	Kategori	Nilai Capaian
20.40 – 25.96	11	45.83%	Kurang	22
25.97 – 31.53	11	45.83%	Cukup	33
31.54 – 37.10	2	8.33%	Baik	8
Jumlah	24	100%		63

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan pengukuran daya tahan menggunakan bleep test diperoleh nilai tertinggi pada interval 31,54 – 37,10 dan nilai terendah pada interval 20,40 – 25,96. Dari 24 atlet, sebanyak 11 atlet (45,83%) berada pada kategori kurang, 11 atlet (45,83%) berada pada kategori cukup, dan 2 atlet (8,33%) berada pada kategori baik. Nilai V1 yang diperoleh adalah 52,5 dengan kategori cukup.



Gambar 1 Tes Daya Tahan

2. Kecepatan (V2)

Berdasarkan pengukuran tes kecepatan, diperoleh nilai tertinggi berada pada interval

4.88 – 5.50 dan nilai terendah berada pada interval 6.13 – 6.75. Penjelasan lebih rinci mengenai distribusi hasil tes kecepatan atlet dapat dilihat pada :

Tabel 2 Data Sprint 30M (V2)

Kelas Interval	FA	FR	Kategori	Nilai Capaian
4.88 – 5.50	7	29.17%	Baik	28
5.51 – 6.12	6	25.00%	Cukup	18
6.13 – 6.75	11	45.83%	Kurang	22
Jumlah	24	100%		68

Sumber : Data hasil penelitian

Hasil pengukuran tes sprint 30 meter menunjukkan nilai tercepat berada pada interval 4,88 – 5,50 dan nilai terlambat berada pada interval 6,13 – 6,75. Dari 24 atlet, sebanyak 7 atlet (29,17%) berada pada kategori baik, 6 atlet (25,00%) berada pada kategori cukup, dan 11 atlet (45,83%) berada pada kategori kurang.

Nilai V2 yang diperoleh adalah 56,7 dengan kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan atlet secara umum berada pada kategori cukup, namun masih terdapat sebagian besar atlet yang berada pada kategori kurang.



Gambar 2 Tes Kecepatan

3. Kelincahan (V3)

Berdasarkan pengukuran tes kelincahan (waktu) diperoleh nilai tercepat berada pada

interval 12,05 – 13,30 dan nilai terlambat berada pada interval 14,56 – 15,80.

tabel 3 Data T-Test (V3)

Kelas Interval	FA	FR	Kategori	Nilai Capaian
12.05 – 13.30	9	37.50%	Baik	36
13.31 – 14.55	10	41.67%	Cukup	30
14.56 – 15.80	5	20.83%	Kurang	10
Jumlah	24	100%		76

Sumber : Data hasil penelitian

Hasil pengukuran kelincahan dengan T-Test menunjukkan nilai tercepat berada pada interval 12,05 – 13,30 dan nilai terlambat berada pada interval 14,56 – 15,80. Dari 24 atlet, sebanyak 9 atlet (37,50%) berada pada kategori baik, 10 atlet (41,67%) berada pada kategori cukup, dan 5 atlet (20,83%) berada pada kategori kurang.

Nilai V3 yang diperoleh adalah 63,3 dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan atlet secara umum berada pada kategori baik, meskipun masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram.



Gambar 3 Tes Kelincahan

4. Koordinasi (V4)

Berdasarkan pengukuran tes koordinasi diperoleh nilai terendah berada pada interval 30 – 43 dan nilai tertinggi berada pada interval 58 – 70. Penjelasan lebih rinci mengenai distribusi hasil tes koordinasi atlet dapat dilihat pada :

Kelas Interval	FA	FR	Kategori	Nilai Capaian
30 – 43	3	12.50%	Kurang	6
44 – 57	5	20.83%	Cukup	15
58 – 70	16	66.67%	Baik	64
Jumlah	24	100%		85

tabel 4 Data Koordinasi (V4)

Sumber : Data Hasil Penelitian

Hasil tes koordinasi menunjukkan nilai terendah berada pada interval 30 – 43 dan nilai tertinggi berada pada interval 58 – 70. Dari 24 atlet, sebanyak 3 atlet (12,50%) berada pada kategori kurang, 5 atlet (20,83%) berada pada kategori cukup, dan 16 atlet (66,67%) berada pada kategori baik.

Nilai V4 yang diperoleh adalah 70,8 dengan kategori baik.



Gambar 4 Tes Koordinasi

5. Profil Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Berdasarkan analisis dan olah data mengenai profil kondisi fisik atlet putri

bolabasket Klub Andromeda Kota Padang, maka pada bagian pembahasan ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan yaitu bagaimana kondisi fisik atlet putri Klub Andromeda Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

No	Variabel	Nilai (V)	Kategori
1	V1	52,5	Cukup
2	V2	56,7	Cukup
3	V3	63,3	Baik
4	V4	70,8	Baik
Jumlah		243,3	
Rata-rata		60,825	Baik

Jumlah nilai keseluruhan = 243,3
 Rata-rata = 60,825 (kategori baik)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik atlet putri Klub Andromeda Kota Padang secara umum berada pada kategori baik, namun terdapat beberapa komponen yang masih perlu perhatian khusus.

Daya tahan atlet diperoleh nilai sebesar 52,5 termasuk kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan atlet belum optimal karena sebagian besar atlet masih berada pada kategori kurang dan cukup. Daya tahan sangat penting dalam bolabasket karena permainan berlangsung lama dan membutuhkan kemampuan mempertahankan performa hingga akhir pertandingan.

Kecepatan atlet juga berada pada kategori cukup dengan nilai 56,7. Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan bolabasket terutama dalam fast break, transisi menyerang dan bertahan, serta

mengejar bola dan lawan. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet masih membutuhkan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan sprint agar lebih maksimal dalam pertandingan.

Kelincahan atlet berada pada kategori baik dengan nilai 63,3. Kelincahan berperan penting dalam perubahan arah, menghindari lawan, serta menciptakan ruang untuk melakukan serangan. Walaupun berada pada kategori baik, masih terdapat beberapa atlet pada kategori kurang sehingga perlu peningkatan latihan kelincahan secara terprogram.

Koordinasi atlet berada pada kategori baik dengan nilai 70,8. Koordinasi mata-tangan diperlukan untuk passing, dribble, dan shooting. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memiliki koordinasi yang mendukung pelaksanaan teknik dasar bolabasket.

Secara keseluruhan kondisi fisik atlet putri Klub Andromeda Kota Padang berada pada kategori baik, tetapi komponen daya tahan dan kecepatan perlu ditingkatkan agar performa atlet lebih stabil dan optimal sepanjang pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai profil kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan daya tahan atlet putri Klub Andromeda Kota Padang secara umum masih belum optimal.

Hal ini terlihat dari sebagian besar atlet yang berada pada kategori kurang dan cukup, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan mempertahankan aktivitas dalam waktu lama masih terbatas.

Kondisi ini mengindikasikan perlunya peningkatan melalui latihan daya tahan yang

terencana, terstruktur, dan berkesinambungan agar atlet mampu menjaga performa selama pertandingan.

Kemampuan kecepatan atlet juga masih perlu ditingkatkan. Meskipun terdapat beberapa atlet yang sudah berada pada kategori cukup dan baik, sebagian besar masih berada pada kategori kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan melakukan gerakan dengan cepat, terutama dalam situasi permainan, belum merata pada seluruh atlet. Oleh karena itu, diperlukan program latihan khusus yang berfokus pada peningkatan kecepatan.

Kemampuan kelincahan atlet secara umum sudah berada pada kategori baik. Atlet pada umumnya telah mampu melakukan perubahan arah dan gerakan dengan cukup cepat dan tepat.

Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang berada pada kategori kurang, sehingga peningkatan latihan kelincahan tetap diperlukan agar kemampuan ini lebih merata pada seluruh atlet.

Kemampuan koordinasi atlet menunjukkan hasil yang baik secara keseluruhan. Sebagian besar atlet telah memiliki koordinasi gerak yang baik antara anggota tubuh, sehingga mampu mendukung pelaksanaan teknik dalam permainan.

Walaupun demikian, peningkatan tetap diperlukan agar koordinasi semakin optimal dan konsisten dalam berbagai situasi pertandingan. Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet putri Klub Andromeda Kota Padang berada pada kategori baik.

Namun, komponen daya tahan dan kecepatan masih menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program latihan. Dengan peningkatan pada kedua komponen tersebut, diharapkan performa

atlet dapat lebih optimal dan stabil selama pertandingan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian profil kondisi fisik atlet putri bolabasket Klub Andromeda Kota Padang, serta kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan saran untuk pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan kondisi fisik yang lebih terarah dan sistematis, terutama untuk meningkatkan komponen daya tahan dan kecepatan, karena kedua komponen tersebut masih berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie, A. (2019). *Pembinaan kondisi fisik atlet*. FIK UNP Press.
- Arie, A. (2020). *Latihan fisik terstruktur untuk atlet*. PT Gramedia.
- Arie, A. (2021). *Daya tahan dan kecepatan dalam olahraga*. Medan Sport Publisher.
- Andriansyah. (2020a). *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci*. 1–9.
- Andriansyah. (2020a). *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci*. 1–9.
- Astuti, W., dkk. (2020). Hubungan kondisi fisik dengan penguasaan teknik dasar permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 85–92.
- Fukuda, D. (2019). Testing agility and change of direction speed. *Sport Performance Journal*, 15(2), 45–53.
- Friski, A. (2020). Pentingnya kondisi fisik dalam bola basket. *Jurnal Sportif*, 8(1), 22–30.

- Friski, A. (2021). Pengaruh daya tahan pada performa atlet basket. *Jurnal Keolahragaan*, 10(3), 98–106.
- Friski, A. (2022). Latihan kecepatan untuk atlet muda. *Jurnal FIK UNP*, 12(2), 77–86.
- Harvianto, Y. (2020). Strengthening the Brotherhood of Ethnic Groups Rope Through Sport, 407 (Sbicsse 2019), 86–90. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.023>
- Herman, H. (2018). *Dasar-dasar pelatihan atletik*. Alfabeta.
- Jonath, U., & Krempel, R. (dalam Hendri, 2018). *Training Theory and Practice*. Berlin: Sportverlag.
- Mackenzie, B. (2005). *Sprint training methods*. Sports Science Books.
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 1–6. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/53>
- Neldi, H. (2019). *Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Neldi, H. (2019). *Pembinaan dan Perkembangan Olahraga Bola Basket*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 41–54.
- Wulandari, I. (2021). Kelincahan dan koordinasi dalam bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(4), 12–19.
- Yaslindo. (2018). *Kondisi fisik atlet: Teori dan aplikasi*. UNP Press.