



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo

Rahmadian Magriby¹, Ali Umar²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

rahmadianmagriby93@gmail.com

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket

Abstrak : Salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya permainan atlet bolabasket SMAN 2 Tebo ketika bertanding adalah kondisi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang diukur melalui tingkat daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan para atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian 10 atlet putra dan 10 atlet putri. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan daya tahan atlet bolabasket putra (37,82) dan putri (35,70) berada dalam kategori cukup. Tingkat kecepatan atlet dengan skor rata-rata 7,4 (putra) dan 9,0 (putri) kategori kurang. Tingkat daya ledak atlet cukup dan baik, dengan rata-rata skor 22,73 (putra) dan 15,41 (putri). Tingkat kelincahan atlet putra kategori baik sekali (11,4 detik) dan atlet putri dalam kategori baik (12,8cm). Tingkat kelentukan atlet berada dalam kategori cukup dengan rata-rata skor 9,5cm (putra) dan 11,4 (putri). Kondisi fisik atlet berada dalam kategori sedang dengan rata-rata skor 250.

Keywords : *Physical Condition, Basketball*

Abstract : *Physical Condition is one of the factors that makes the performance of the SMAN 2 Tebo athletes not maximal yet. This research aims at examining the physical condition of SMA Negeri 2 Tebo Basketball athletes which is measured from endurance, speed, explosive power, agility, and flexibility. This research is descriptive. Population is 10 boys, 10 girls and use total sampling. Based on research, the endurance of basketball athletes is in a sufficient category with score of 37.82 (boys) and 35,70 (girls), the speed in the less category with score 7.4 (boys) and 9.0 (girls), the level of explosive power is in the sufficient and good category with 22.73 (boys) and 15.41 (girl). The agility of boys is excellent (11.4 seconds) and female in good category (12.8 second). The flexibility of athletes is in a sufficient category 9.5 cm (boys) and 11.4 (girls). The physical condition in medium category of 250.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Olahraga bolabasket dalam pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung

terhadap penampilan atlet saat bertanding untuk meningkatkan prestasi dikarenakan pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang penampilan saat bertanding untuk pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik

dalam pembinaan bolabasket harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik, dan kematangan mental bertanding, karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan. Menurut Arsil (1999) “kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Hal ini sejalan dengan pernyataan Syafrudin (1999) bahwa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi antara lain; “1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya ledak (*explosive power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*flexibility*), 6) kelincihan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*)”.

SMA Negeri 2 Tebo adalah salah satu Sekolah Menengah Atas di provinsi Jambi yang memiliki klub bolabasket yang terbilang baik ditandai dengan intensitas keikutsertaan tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo dalam pertandingan-pertandingan bolabasket baik antar klub atau pelajar dan memiliki berbagai prestasi. Namun, prestasi tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo pada dua tahun terakhir ini cenderung menurun. Hal ini terbukti pada kejuaraan bolabasket *Developmental Basketball League* (DBL) Jambi Series 2017 tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo mengalami kekalahan baik tim putra maupun tim putri yang sekaligus gagal mempertahankan gelar juara bertahan tiga tahun berturut-turut. Kondisi ini menimbulkan berbagai spekulasi dikalangan pecinta bolabasket di provinsi Jambi mengenai penyebab menurunnya performa tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti, kondisi fisik tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo pada Tahun 2018 ini cukup lemah. Hal ini dapat dilihat ketika bertanding tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo hanya mampu bermain maksimal di dua kuartel awal sedangkan pada kuartel ke 3 dan 4 ritme permainan selalu menurun. Masalah yang terjadi tersebut membuat peneliti tertarik untuk meninjau kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kemampuan Kondisi Fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, yang terdiri dari tes lari VO2 max untuk mengukur daya tahan aerobik, tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak, *shuttle run* untuk mengukur kelincihan dan *flexion of the trunk* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Data

Berdasarkan hasil tes, rata-rata tes kemampuan kondisi fisik baik putra maupun putri dapat dilihat di tabel rata-rata Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo

No	Tes	Putra		Putri	
		Kemampuan	Kategori	Kemampuan	Kategori
1	Daya tahan (<i>endurance</i>)	37,82	Cukup	35,7	Cukup
2	Kecepatan (<i>speed</i>)	7,4	Kurang	9,0	Kurang
3	Daya ledak	22,73	Cukup	15,41	Baik
4	Kelincihan	11,4	Baik Sekali	12,8	Baik
5	Kelentukan (<i>flexibility</i>)	9,5	Cukup	11,4	Cukup

PEMBAHASAN

Berdasarkan penjabaran mengenai kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang berkenaan dengan kemampuan daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincihan, dan kelentukan pada bagian analisis data, maka dijabarkan sebagai berikut:

a. Daya Tahan

Pada tabel distribusi frekuensi daya tes daya tahan atlet bola basket SMA Negeri 2 Tebo, dapat dilihat

bahwa rata-rata kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik tim putra maupun putri, berada dalam kategori cukup. Artinya, atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo tidak memiliki daya tahan yang baik.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, perlu upaya yang nyata untuk meningkatkan kemampuan daya tahan para atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo sehingga para atlet bisa memiliki daya tahan yang baik. Karena bolabasket adalah salah satu olahraga kombinasi *sprint* dan *jogging*, maka latihan dengan metode fartlek merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan. Metode ini merupakan sebuah metode yang berbentuk latihan daya tahan kombinasi antara *sprint*, *jogging*, dan jalan dengan durasi tidak kurang dari 30 menit. Latihan dapat dilakukan di alam terbuka dengan kondisi alam yang berbukit-bukit, semak belukar, atau berpasir. Dengan upaya-upaya yang dapat dilakukan, diharapkan daya tahan para atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo dapat meningkat dan nantinya berdampak terhadap prestasi yang diraih oleh tim.

b. Kecepatan

Berdasarkan data yang telah diperoleh, maka skor rata-rata kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada pada kategori kurang. Artinya, kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo masih belum baik dan butuh peningkatan. Kecepatan pemain yang kurang baik akan berpengaruh terhadap stabilitas tim baik saat menyerang (*offense*) ataupun bertahan (*defense*). Saat bermain basket, dibutuhkan kemampuan untuk akselerasi (peningkatan kecepatan) yang cepat, dan biasanya dalam arah yang tidak linear atau lurus. Sebagai contoh, dalam situasi permainan, seorang pemain perlu untuk dengan cepat segera berlari ke kiri untuk mengambil umpan rekan dan kemudian lari serong ke kanan untuk masuk melewati pertahanan lawan dan pass ke rekannya kembali.

Rata-rata skor yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, yakni pada kategori kurang, membuat tim basket SMA Negeri 2 Tebo perlu berusaha keras untuk meningkatkan kecepatan mereka untuk meningkatkan prestasi tim.

Kecepatan yang kurang baik akan membuat pemain merasa kesulitan untuk mengimbangi permainan lawan yang memiliki ritme permainan yang cepat.

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin” (Corbin dalam Arsil, 1991). Merujuk pada definisi ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para atlet guna meningkatkan kemampuan kecepatan mereka adalah dengan latihan menggunakan metode *Hollow Sprint*. Metode ini cocok diterapkan pada atlet bolabasket karena cabang olahraga bolabasket yang memiliki pola gerakan terkadang lari secepat-cepatnya, *jogging*, dan berhenti karena *Hollow Sprint* adalah lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau cepat. Bentuk latihannya seperti *sprint*, *jogging*, dan jalan. Latihan ini dapat dilakukan berulang-ulang hingga lelah.

c. Daya Ledak

Berdasarkan data yang telah dianalisa, diperoleh informasi bahwa rata-rata kemampuan daya ledak yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo berada pada kategori cukup (putra) dan baik (putri). Hal ini tentunya merupakan sesuatu yang cukup baik mengingat daya ledak merupakan salah satu komponen biometric yang penting dalam kegiatan olahraga termasuk dalam cabang olahraga bolabasket. Daya ledak akan menentukan seberapa keras seorang pemain dapat memukul, seberapa jauh seorang pemain melempar, seberapa tinggi pemain melompat, dan seberapa cepat seseorang berlari. Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (power). Asril (1999) mengemukakan bahwa daya ledak (power) berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek.

Olahraga atau permainan bola basket ini tidak hanya olahraga yang terpusat pada kekuatan tangan, namun dalam olahraga ini kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh demi meningkatkan kualitas permainan. Ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *jump shoot*, *lay up shoot*, atau *rebound*. karena pemain bola basket dituntut mempunyai kemampuan melompat yang optimal.

Pelatih tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo harus berupaya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak atlet bolabasket SMA Negeri 2 guna mendapatkan kategori baik sekali. Jika atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo memiliki kemampuan daya ledak yang sempurna, tentu akan memberikan dampak yang positif pula pada perkembangan tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo.

d. Kelincahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi tes kelincahan bahwa skor rata-rata tes kelincahan untuk atlet putra bolabasket SMA Negeri 2 Tebo berada pada kategori baik sekali sedangkan skor rata-rata tes kelincahan untuk atlet putri berada pada kategori baik. Hal ini merupakan suatu keuntungan bagi para atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo karena pada cabang permainan bolabasket, para pemain dituntut supaya dapat mengubah posisi dengan tepat pada waktu sedang bergerak. Sebagai tambahannya, Neuman (1988) mengatakan bahwa dalam permainan bolabasket memerlukan kecepatan yang tinggi tetapi tiba-tiba harus berhenti, membalik, memotong, membayangi, dan menjaga. Hal ini berarti seorang pemain bolabasket harus memiliki tingkat kelincahan yang baik.

e. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang gerak. Rata – rata kelentukan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo berada pada kategori cukup. Hal ini tentu perlu menjadi perhatian bagi pelatih dan atlet itu sendiri mengingat dalam olahraga bolabasket sangat diperlukan kelentukan terutama untuk *shooting* dan gerakan menghindar dari lawan. Selain itu, kelentukan yang baik akan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada persendian dan otot, menunjang efisiensi gerak tubuh, dan memperbaiki komposisi tubuh. Jika seorang atlet memiliki tingkat kelentukan yang rendah, maka proses permainan akan terhambat dan memiliki kemungkinan cedera yang tinggi. Sebaliknya, semakin baik kelentukan seseorang maka akan menghemat energy (efisien) dalam melakukan gerakan (Neuman, 1988).

Kelentukan yang dimiliki oleh atlet

bolabasket SMA Negeri 2 Tebo belum mencapai kategori baik, maka dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kelentukan. Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan melalui latihan peregangan. Latihan peregangan terdiri dari peregangan statis dan dinamis. Bafirman dan Agus (2008) menyatakan, “peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan dalam keadaan posisi diam dengan cara mempertahankan posisi tersebut dalam kurun waktu tertentu, dimana kepanjangan otot dan jaringan ikatnya berada pada kepanjangan terjauh. Peregangan dinamis dilakukan dengan cara pergerakan yang cepat oleh otot atau struktur jaringan ikat yang diregangkan”.

Pelatih tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo diharapkan untuk memprogramkan latihan untuk para atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Dengan demikian, tingkat kelentukan atlet dapat meningkat dan memberi dampak terhadap prestasi tim.

Berdasarkan pembahasan mengenai kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo pada lima aspek yakni daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya ledak, kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*), maka diperoleh bahwa kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri Tebo baik putra maupun putri belum merata. Hal ini dapat dibuktikan dengan data yang telah diperoleh dan dianalisa. Kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri masih berada pada kategori sedang. Masih terdapat atlet yang berada dalam kategori kurang dan kurang sekali.

Merujuk pada kategori sedang yang diperoleh oleh atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo, maka hal ini dapat dijadikan catatan bagi pelatih tim SMA Negeri 2 Tebo untuk dapat membuat sebuah program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Ditambah pula, atlet perlu memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari, dan juga pola istirahat. Dengan asupan gizi makanan yang baik, energi atlet akan optimal disaat melakukan latihan fisik maupun saat pertandingan. Selain itu pola makan dan porsi pun harus sesuai dengan kebutuhan seorang atlet. Porsi makan atlet harus lebih dominan karbohidrat untuk asupan energi

yang banyak, dianjurkan meminum air yang mengandung rehydrate untuk memudahkan mencerna karbohidrat lebih cepat. Makanan berprotein tinggi untuk perbaikan serat-serat otot. Sayuran segar dan buah-buahan diberikan untuk asupan Vitamin. Pola istirahat juga sangat mempengaruhi kondisi fisik atlet. Untuk itu, atlet perlu memprogramkan jam-jam istirahat agar tidak mengganggu kondisi fisik. Dengan kondisi fisik yang lebih baik, tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo juga akan dapat bermain dengan lebih baik sehingga prestasi tim juga tentu akan lebih baik.

SIMPULAN

1. Rata-rata tingkat daya tahan (*endurance*) atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada dalam kategori cukup dengan skor rata-rata 37,82 untuk putra dan 35,70 untuk putri.
2. Rata-rata tingkat kecepatan (*speed*) atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada dalam kategori cukup dengan skor rata-rata 7,4 detik untuk putra dan 9,0 detik untuk putri.
3. Rata-rata tingkat daya ledak atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada dalam kategori baik dengan skor rata-rata 57,7cm untuk putra dan 39,9 cm untuk putri.
4. Rata-rata tingkat kelincahan atlet bolabasket putra SMA Negeri 2 Tebo berada dalam kategori baik sekali dengan rata-rata skor 11,4 detik dan tingkat kelincahan atlet bolabasket putri SMA Negeri 2 Tebo berada dalam kategori baik dengan rata-rata skor 12,8 detik.
5. Rata-rata tingkat kelentukan (*flexibility*) atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada dalam kategori cukup dengan skor rata-rata 9,5cm untuk putra dan 11,4cm untuk putri.
6. Rata-rata tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo baik putra maupun putri berada dalam kategori sedang dengan skor 250.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bafirman dan Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Neuman, Hannes. 1988. *Bola Basket Pendidikan*

Dasar dan Latihan. Jakarta: Gramedia.

Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.