

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan

Arni Adelina Nasution¹, Nirwandi², Hendri Neldi³, Sefri Hardiansyah⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

arninst98@gmail.com, nirwandi@fik.unp.ac.id, hendrineldi@fik.unp.ac.id, hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. Jenis Penelitian bersifat deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah Totaling Sampling, jumlah sampel 18 orang. Pengambilan data melakukan tes kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan, dan daya tahan aerobik. Hasil penelitian analisis data diperoleh tinjauan kondisi fisik pemain bolabasket club blackrose di Kota Padang Sidempuan: 1 orang (6%) pemain memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi baik sekali, 4 orang (22%) pemain dengan klasifikasi baik, 4 orang (22%) pemain dengan klasifikasi sedang, 7 orang (39%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 2 orang (11%) pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 76,78.

Keywords : *Physical Condition*

Abstract : *This research aims to know their physical condition basketball player of the Blackrose club in the city of Padang Sidempuan. This type of research is descriptive. The sampling technique is totaling sampling, the number of samples is 18 people. Data were collected to test speed, arm muscle explosive power, leg muscle explosive power, arm muscle strength, agility, hand eye coordination and aerobic endurance. The results of the data analysis research obtained a review of the physical condition of the blackrose club basketball players in the city of Padang Sidempuan: 1 player (6%) has a physical condition with a very good classification, 4 people (22%) are players with good classification, 4 people (22%) are players with moderate classification, 7 people (39%) are players with poor classification and 2 people (11%) players with very poor classification. Overall, the physical condition of the players is classified as lacking, as evidenced by the average score of 76.78.*

PENDAHULUAN

Olahraga dilakukan baik secara perorangan ataupun tim. Olahraga bisa membentuk tubuh seseorang menjadi lebih bugar. Seseorang yang rajin berolahraga dan teratur maka hidupnya akan sehat. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang banyak digemari oleh masyarakat. Pada umumnya

jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana dan bisa dilakukan tanpa biaya. Salah satu bentuk tujuan olahraga bolabasket adalah pencapaian prestasi maksimal yang tidak lepas dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga

prestasi Indonesia yaitu telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa : "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan anggota tim masing-masing lima orang yang bertanding untuk mendapatkan poin dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket. Kemudian tim yang menang dikatakan apabila tim itu sendiri paling banyak mendapatkan poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang. Bolabasket adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: (kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan, dan daya tahan aerobik).

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik dan teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2011) menyatakan, "kondisi fisik (*physical education*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik". Kemampuan fisik maksudnya adalah kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja ataupun berolahraga. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh

kita. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak atlet yang sudah kelelahan sebelum pertandingan selesai. Dilihat dari segi kecepatan, sewaktu menggiring bola pemain tidak sanggup berlari dengan cepat sambil melewati lawan. Pada saat melakukan *shooting*, bola yang dimasukkan ke keranjang tidak tepat sasaran. Kemudian saat *melakukan lay up shoot* lompatan kurang tinggi sehingga mudah untuk digagalkan oleh lawan. Sewaktu pemain melakukan *passing*, pemain tidak mampu melakukan *passing* yang kuat sehingga bola mudah untuk direbut oleh lawan. Dan sewaktu *mendribbling* bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan pemain kurang lincah. Ketika melakukan gerakan *lay up shoot*, pemain masih kurang sistematis dan seimbang untuk merangkai gerakan antara kaki untuk berlari, lengan untuk mendorong bola dan mata untuk melihat jarak lengan dengan *ring*. Dan pada babak awal kondisi fisiknya masih cukup bagus, ternyata di babak akhir kondisi fisik pemain semakin rendah, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan untuk berprestasi secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah suatu

bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan". Penelitian ini bertujuan menggambarkan secara sistematis fakta, objek atau subjek apa adanya. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padangsidempuan yang meliputi: kecepatan, daya ledak otot lengan, daya leak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan dan daya tahan aerobik.

HASIL

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes Kecepatan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh waktu tercepat = 5,01 detik, waktu terlambat = 6,08 detik, rata – rata (*mean*) = 5,52 detik, median = 5,45 detik, dan simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0,37. Agar lebih jelasnya hasil kecepatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	<5.01 detik	1	6%	Baik Sekali
2	5.02-5.23 detik	4	22%	Baik
3	5.24-5.45 detik	4	22%	Sedang
4	5.46-5.67 detik	4	22%	Kurang
5	>5.68 detik	5	28%	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

2. Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes Daya Ledak Otot Lengan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 4,31 m, median yaitu 4,18 m, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0,54 m, nilai tertinggi (*maximum*) 5,17 m dan nilai terendah (*minimum*) 3,61 m. Agar lebih jelasnya hasil Daya Ledak Otot Lengan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 3.61 m	2	11%	Kurang Sekali
2	3.62 - 3.93 m	5	28%	Kurang
3	3.94 - 4.25 m	2	11%	Sedang
4	4.26 - 4.57 m	2	11%	Baik
5	> 4.58 m	7	39%	Baik sekali
Jumlah		18	100%	

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 281,56, median yaitu 280,5, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 7,68, nilai tertinggi (*maximum*) 297 dan nilai terendah (*minimum*) 269. Agar lebih jelasnya hasil Daya Ledak Otot Tungkai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 269	1	6%	Kurang Sekali
2	270 - 276 cm	4	22%	Kurang
3	277 - 283 cm	6	33%	Sedang
4	284 - 290 cm	5	28%	Baik
5	> 291 cm	2	11%	Baik sekali
Jumlah		18	100%	

4. Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes Kekuatan Otot Lengan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 37, median yaitu 36, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 9,84, nilai tertinggi (*maximum*) 48 dan nilai terendah (*minimum*) 9. Agar lebih jelasnya hasil Kekuatan Otot Lengan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 9	1	6%	Kurang Sekali
2	10-18	0	0%	Kurang
3	19 – 27	2	11%	Sedang
4	28 - 36	7	39%	Baik
5	> 37	8	44%	Baik sekali
Jumlah		18	100%	

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes Kelincahan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 18,86 detik, median yaitu 18,98 detik, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 0,51 detik, nilai tertinggi (*maximum*) 19,52 detik dan nilai terendah (*minimum*) 18,01 detik. Agar lebih jelasnya hasil Kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	<18.01	1	6%	Baik Sekali
2	18.02-18.32	2	11%	Baik Sekali
3	18.33-18.63	4	22%	Sedang
4	18.64-18.94	1	6%	Kurang
5	>18.95	10	56%	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

6. Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 108,67, median yaitu 102,5, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 13,21, nilai tertinggi (*maximum*) 135 dan nilai terendah (*minimum*) 93. Agar lebih jelasnya hasil Koordinasi mata tangan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 93	1	6%	Kurang Sekali
2	94 – 102	8	44%	Kurang
3	103 - 111	2	11%	Sedang
4	112 - 120	2	11%	Baik
5	> 121	5	28%	Baik sekali
Jumlah		18	100	

7. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan dalam kelompok ini terdiri dari 18 atlet, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 29,43 detik, median yaitu 29,1 detik, simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu 3,27 detik, nilai tertinggi (*maximum*) 37,1 detik dan nilai terendah (*minimum*) 23,9 detik. Agar lebih jelasnya hasil Daya Tahan Aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik

No	K. Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 23.9	1	6%	Baik sekali
2	24.0 - 26.6	4	22%	Baik
3	26.7 - 29.3	4	22%	Sedang
4	29.4 - 32.0	4	22%	Kurang
5	> 32.1	5	28%	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal serupa di kemungkakan oleh Haugen dkk dalam Sadewa (2020) menjelaskan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang sejenis dengan berturut-turut, maupun kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya".

Pada keterampilan bolabasket seorang pemain yang memiliki kecepatan yang bagus akan mampu melakukan serangan dengan cepat dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Apabila seorang pemain bolabasket memiliki kecepatan yang bagus dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain dalam pertandingan.

Menurut Hendri (2019) "Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. secara kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan".

Dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang berlari menempuh jarak dalam tempo/ waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan bila seorang pemain ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk mengatsi pembebanan

dengan kuat dengan kontraksi otot dalam kecepatan tinggi. Hampir semua cabang olahraga memerlukan daya ledak otot (*eksplosive power*). Menurut Corbin dalam Bafirman (2017) mengatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011) mendefenisikan daya ledak sebagai kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontaksi yang tinggi.

Dari 18 orang pemain bolabasket club blackrose di Kota Padang Sidempuan, sebagian besar daya ledak otot lengan pemain termasuk kedalam klasifikasi baik sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot lengan pemain berada pada klasifikasi "Baik sekali" yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,31m.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot lengan baik sekali, adalah pemain yang telah melakukan bentuk latihan daya ledak otot lengan, seperti latihan passing sesama teman. Akibatnya operan yang dilakukan oleh pemain cukup maksimal. Pada keterampilan bolabasket seorang pemain yang memiliki daya ledak otot lengan yang bagus akan mampu melakukan teknik yang baik seperti melakukan *passing* yang kuat dan tepat serta tembakan menuju ke ring bolabasket tepat sasaran.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Jansen dalam Arsil (2012), daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Pada keterampilan bolabasket seorang pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus akan mampu melakukan teknik yang baik seperti melakukan *passing*, *shooting*, dan sebagainya sangat dibutuhkan daya kekuatan otot tungkai.

Sedangkan menurut Herre dalam Arsil (2012), daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot tungkai yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

4. Kekuatan Otot Lengan

Menurut Amos dalam Bafirman (2010) mengemukakan, bahwa latihan kekuatan yang baik akan: (1) memungkinkan melompat lebih jauh, (2) memungkinkan untuk berlari cepat, (3) memungkinkan untuk berlari jarak jauh/ meningkatkan daya tahan, (4) memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan, dan (5) mempertinggi kecepatan. Menurut Hardiansyah (2018) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan.

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot seseorang untuk menahan dan menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan juga dapat diperlihatkan dari kemampuan seseorang untuk menarik, menodrong, mengangkat atau menekan sebuah objek lalu menahan tubuh dalam posisi menggantung.

Menurut Bempa dalam Syafruddin (2017) kekuatan dapat didefinisikan sebagai "kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan beban eksternal".

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan sebagian otot pada bagian lengan untuk mengatasi tahanan yang diberikan. Kekuatan otot lengan diperlukan dalam permainan bola basket, pemain bolabasket saat melakukan *passing* akan memerlukan kekuatan otot lengan agar *passing* sampai ke tujuan sesuai yang diharapkan. Untuk itu semakin baik kekuatan otot lengan yang dimiliki seorang pemain bolabasket maka ia akan dapat mencapai penampilan prima dan keberhasilan bermain bolabasket.

5. Kelincahan

Menurut Arsil (2009) "kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari suatu posisi ke posisi lain di daerah tertentu, atau seseorang yang mampu merubah arah dari suatu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Pada cabang olahraga permainan bolabasket, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga.

Hendri (2019) juga mengatakan bahwa "kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dan mengatur posisi tubuh sesuai tuntutan pergerakan. Ini berarti bahwa semakin baik kemampuan seseorang

mengatur dan menempatkan posisinya sesuai tuntutan/situasi, maka semakin baiklah kelincihan seseorang tersebut”.

Dapat disimpulkan bahwa kelincihan pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan, sebagian besar termasuk klasifikasi kurang sekali. Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat kelincihan, seperti memberukan bentuk latihan lari *zig-zag*, *shuttle run test* atau berupa perlombaan.

6. Koordinasi mata tangan

Menurut Hendri (2014) bahwa “koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik”.

Menurut Syafruddin (2012) mengatakan “koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya”.

Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian tangan sebagai gerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan.

Dari 18 pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan, sebagian besar koordinasi mata tangan pemain termasuk ke dalam klasifikasi baik sekali. Secara keseluruhan koordinasi mata tangan pemain berada pada klasifikasi “kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 108,67. Kemungkinan belum baiknya koordinasi mata tangan pemain disebabkan oleh pemain kurang melakukan bentuk latihan koordinasi mata tangan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan pemain bolabasket club Blackrose di Kota Padang Sidempuan pada klasifikasi kurang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi koordinasi mata tangan pemainnya, diantaranya memberikan bentuk latihan koordinasi mata tangan, seperti latihan melempar bola kedalam sasaran dengan tangan, latihan melempar bola berpasangan, baik bergerak maupun dalam posisi tetap.

7. Daya Tahan Aerobik

Menurut Sukadiyanto (2011) “daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus”. Sebagaimana yang diketahui bahwa dalam permainan bolabasket dibutuhkan waktu yang lama untuk selalu bergerak seperti berlari, memantulkan bolabasket dan lain sebagainya. Untuk itu secara umum pemain bolabasket harus memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik dalam mendukung penampilan prima dan pencapaian prestasi tinggi.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan aktivitas fisik seseorang untuk mengatasi kelelahan yang berlebihan secara terus menerus. Daya tahan aerobik sangat perlu bagi seorang pemain bola basket, karena dalam permainan bola basket dibutuhkan lamanya waktu bertahan pada suatu pertandingan. Pada saat permainan dalam tempo yang tinggi dan dalam waktu yang lama konsumsi oksigen maksimal sangat diperlukan. Oleh karena itu secara fisiologis kemampuan paru-paru harus bekerja dengan baik dan bisa bertahan dalam waktu yang cukup lama.

Sharkey Brian J dalam Pratisty (2019) mengatakan daya tahan aerobik adalah kapasitas maksimal untuk menghirup,

menyalurkan dan menggunakan oksigen". Daya tahan aerobik ini sangat berguna untuk pemain bola basket karena waktu permainan dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Sehubungan dengan ini dalam olahraga bolabasket daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan bolabasket yaitu 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut, seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bolabasket. Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik akan mampu menyelesaikan pertandingan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk itu semakin baik daya tahan aerobik yang dimiliki oleh seseorang pemain bolabasket maka akan dapat mendukung bermain sbolabasket yang lebih baik.

SIMPULAN

Bedasarkan penelitian analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan kecepatan pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi kurang sekali dengan perolehan rata-rata 5,52 detik.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi baik sekali dengan perolehan rata-rata 4,31m.
3. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada

kalsifikasi sedang dengan perolehan rata-rata 281,56 cm.

4. Tingkat kemampuan kekuatan otot lengan pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi baik sekali dengan perolehan rata-rata 37.
5. Tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi kurang sekali dengan perolehan rata-rata 18,86 detik.
6. Tingkat kemampuan koordinasi mata tangan pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi kurang dengan perolehan rata-rata 108,67 m.
7. Tingkat kemampuan daya tahan aeorbik pemain bolabasket club Backrose di Kota Padang Sidempuan berada pada kalsifikasi kurang sekali dengan perolehan rata-rata 29,43 detik.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Muri. Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2012). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press.
- Bafirman. (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

- Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Hendri, Irawadi. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Pratisty, S.A., & Syahrastani, S. (2019). Analisis Daya Taham Aerobik MTSN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(7), 17-22.
- Sadewa, A. B. D., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Alung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. FIK-UNP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.