

Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman

Ririn Syafitri¹, Yaslindo²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹ririnsyafitri06@gmail.com, ²Yaslindo@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel dengan *total sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 16 orang. Untuk menentukan tes yang meliputi kelincahan (*illinois agiliti test*), daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (lari *sprint* 30 meter), kelentukan (*sit and reach test*) dan koordinasi (lempar tangkap bola). Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa, bahwa kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman dalam kategori kurang. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa kelincahan masuk dalam kartegori cukup, komponen daya ledak otot tungkai masuk dalam kartegori cukup, komponen kecepatan masuk dalam kategori kurang, komponen kelentukan masuk dalam kategori cukup, komponen koordinasi masuk dalam kategori baik.

Keywords : *Physical condition*

Abstract : *The purpose of this study was to examine the physical condition of Putra Genta basketball athletes in Pariaman City. This type of research is descriptive. The population in this study were all Putra Genta basketball athletes in Pariaman City with a total of 16 people. Sampling technique with total sampling, the sample in this study was set as many as 16 people. To determine tests which include agility (illinois agiliti test), leg muscle explosive power (vertical jump), speed (30 meter sprint running), flexibility (sit and reach test) and coordination (ball throwing). The data obtained were analyzed with a simple product moment. The results of the analysis showed that, the physical condition of the Putra Genta basketball player in the Pariaman City category was in the poor category, Whereas for each component it can be seen that the agility entered in the category, the leg muscle explosive component is sufficient in the category, the speed component is included in the category of less than, the flexibility component is included in the sufficient category, the coordination component is included in the good category.*

PENDAHULUAN

Menurut Ahmadi, Nuril (2007) "Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga". Pada tahun 1891, Dr.

James Naismith, salah seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield,

Massachusetts, mereka harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember 1891. Awal pertama kali munculnya bolabasket sempat mengalami beberapa penolakan karena bolabasket dianggap bukan olahraga yang sesuai untuk dimainkan di dalam ruang tertutup atau indoor. Pertandingan resmi bolabasket yang pertama kali dilaksanakan di tempat kerja Dr. James Naismith pada tanggal 20 Januari 1892. "Basket adalah suatu perkataan yang diucapkan oleh salah satu anak muridnya. Olahraga ini menjadi terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar setia ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan yang dilalui pun dilaksanakan di kota-kota di seluruh Negara bagian Amerika Serikat". Ahmadi, Nuril (2007).

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Namun, rendahnya kondisi fisik seseorang juga berpengaruh terhadap prestasi olahraganya (Astuti, 2020). Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang atlet tidak akan mampu menguasai berbagai teknik dalam permainan bolabasket, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, maka teknik itu bisa dikuasai. Menurut Prawira, B. Y. (2013), "Secara keseluruhan kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga itu sama, setiap cabang olahraga sangat memerlukan kondisi fisik untuk mencapai suatu prestasi olahraga bola basket, seorang atlet dapat dikatakan kondisi

fisik baik kalau atlet tersebut mampu melakukan aktifitas yang dibebankan kepadanya tanpa adanya kelelahan yang berarti". Routhin dalam Irawadi (2014). "kondisi hanya sebagai kemampuan prestasi olahraga manusia yang ditentukan oleh tingkat kemampuan dasar motorik, daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan". Sementara Let Zelter dalam Irawadi (2014). "mengemukakan unsur kondisi fisik ini terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Berdasarkan bentuk aktivitas maka unsur kondisi fisik dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu unsur kondisi fisik dasar dan unsur kondisi gabungan". Dalam membuat suatu program latihan, seorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa dalam Bafirman dkk, 2008).

Menurut Jonath dkk dalam Syafruddin (2016), "Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsure tersebut dan ditambahkan dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*)". Pengertian yang kedua ini sependapat dengan Letzelter dalam Syafruddin (2016), "Mengatakan bahwa kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan". Bompa dkk dalam Syafruddin (2016), "Mengemukakan bahwa bahwa kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*) dan kombinasi antara satu dan lainnya disebut sebagai kemampuan biomotor (*biomotor ability*)". Kemudian,

dalam permainan bolabasket juga dibutuhkan dayatahan. "Aerobic durability is a complex component from a fit body because some physiologist interaction process in cardio vascular, respiratory and muscles system and include the capacity of lungs to gets oxygen and the capacity of blood in the lung to get the oxygen, the capacity of heart to puss the blood and the capacity of cell to get oxygen from blood to produce energy" (Setiawan, 2018)

Pada cabang olahraga Bolabasket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu ditekankan yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket. Berdasarkan tuntutan terhadap komponen kondisi fisik, ada 2 (dua) bagian kondisi fisik yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum menurut Martin dalam Syafruddin (2016), "Merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemmpuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan". Frohner dalam Syafruddin (2016), "Mengatakan bahwa kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum".

Untuk meningkatkan prestasi bolabasket, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi bolabasket adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga

bisa dikatakan terampil. Dalam mencapai sebuah hasil usaha yang dilakukan, atau untuk mendapatkan suatu prestasi, tidaklah semudah yang dibayangkan. Terkadang seseorang atau individu untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan usaha yang cukup besar bergantung dari kondisi yang terjadi. Kondisi yang terjadi tersebut sering atau kerap diartikan sebagai faktor-faktor yang terjadi dikehidupan sekitar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel dengan *total sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 16 orang. Untuk menentukan tes yang meliputi kelincahan (*illinois agiliti test*), daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (lari *sprint* 30 meter), , kelentukan (*sit and reach test*) dan koordinasi (lempar tangkap bola). Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	<15.4"	1	6.25
Baik	16.4"-15.5"	4	25
Cukup	17.5"-16.5"	5	31.25
Kurang	18.5"- 17.6"	4	25
Kurang Sekali	> 18.6"	1	6.25
Jumlah		16	100

Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan (*Agility*) adalah dengan menggunakan tes berlari melintasi lintasan, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data lamanya waktu (detik) siswa berhasil

menyelesaikan lintasan lari yang disediakan yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahanyang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang mengikuti latihan bolabasket adalah sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, 4 orang (25%) dengan kategori baik, 5 orang (31,25%) dengan kategori cukup, 4 orang (25%) dengan kategori kurang dan 1 orang (6,25%) dengan kategori kurang sekali.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	>0.77	1	6.25
Baik	0.63 – 0.76	2	12.50
Cukup	0.50 – 0.62	7	43.75
Kurang	0.37 – 0.49	5	31.25
Kurang Sekali	<0.36	1	6.25
Jumlah		16	100

Tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah dengan menggunakan tes vertical jump. Hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang mengikuti latihan bolabasket adalah sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, 2 orang (12,5%) dengan kategori baik, 7 orang (43,75%) dengan kategori cukup, 5 orang (31,25%) dengan kategori kurang dan 1 orang (6,25%) dengan kategori kurang sekali.

3. Kecepatan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	<3.89	1	6.25
Baik	4.41-3.90	5	31.25
Sedang	4.93-4.42	3	18.75
Kurang	5.45-4.94	6	37.50
Kurang Sekali	>5.46	1	6.25
Jumlah		16	100

Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah dengan menggunakan tes lari 30 meter/sprint, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data lamanya waktu (detik) siswa berlari 30 meter/sprint. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang mengikuti latihan bolabasket adalah sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, 5 orang (31,25%) dengan kategori baik, 3 orang (18,75%) dengan kategori sedang, 6 orang (37,50%) dengan kategori kurang dan 1 orang (6,25%) dengan kategori kurang sekali.

4. Kelentukan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	>11.5	1	6.25
Baik	8.7-11.4	1	6.25
Cukup	6.0-8.6	11	68.75
Kurang	3.2-5.9	2	12.50
Kurang Sekali	<3.1	1	6.25
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil tes kelentukan tersebut diperoleh data selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelentukan yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang mengikuti latihan bolabasket adalah sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori

baik sekali, 1 orang (6,25%) dengan kategori baik, 11 orang (68,75%) dengan kategori cukup, 2 orang (12,50%) dengan kategori kurang dan 1 orang (6,25%) dengan kategori kurang sekali.

5. Koordinasi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	>11	1	6.25
Baik	9-10	6	37.50
Cukup	7-8	4	25
Kurang	5-6	4	25
Kurang Sekali	<4	1	6.25
Jumlah		16	100

Tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi adalah dengan menggunakan tes lempar tangkap, berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh data banyaknya lemparan dan tangkapan kembali bola menggunakan tangan yang berhasil siswa lakukan dalam selang waktu tertentu yang kemudiandata tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis data deskripsi statistik dan dikonsultasikan dengan norma penilaian T-skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincihanyang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang mengikuti latihan bolabasket adalah sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, 6 orang (37,50%) dengan kategori baik, 4 orang (25%) dengan kategori cukup, 4 orang (25%) dengan kategori kurang dan 1 orang (6.25%) dengan kategori kurang sekali.

6. Kondisi Fisik

Tabel 6. Distribusi Frekueasi Kondisi Fisik

Kategori	Kelas Interval	Jumlah	(%)
Baik Sekali	>57.82	2	12.50
Baik	52.61-57.81	3	18.75
Cukup	47.39-5.60	5	31.25
Kurang	42.18-47.38	6	37.50
Kurang Sekali	<42.17	0	0
Jumlah		16	100

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan tes tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman dalam kategori kurang. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa kelincihan masuk dalam kartegori cukup, komponen daya ledak otot tungkai masuk dalam kartegori cukup, komponen kecepatan masuk dalam kategori kurang, komponen kelentukan masuk dalam kategori cukup, komponen koordinasi masuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidias*, 1(3), 109-118.
- Bafirman, Apri. 2008. *Buku Ajar Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Herdadi, D. H. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang*. *Jurnal Patriot*, 1(1), 137-144.
- Irawadi. (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP Padang. Wikipedia.co.id.
- Ilham, F., Sin, T. H., & Yenes, R. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar*. *Jurnal JPDO*, 2 (1), 57-62.
- Nirwandi F. U., Yaslindo, F. U., Firdaus, K. (2018). *Pengaruh Metode Latihan*

Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. Jurnal Menssana, 3(1), 107-116.

- Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). Tinjauan Kondsis Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO, 2 (8), 1-6*
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics.
- Prawira, B. Y. (2013). *Tinjauan kondisi fisik Atlet Bola Basket*. Jakarta.
- Prakoso, M.T. (2019). *Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMAN 11 Padang (Doctoal dissertation, Univesitas Negeri Padang*.
- Setiawan, M. N. A. (2018). Increasing Aerobic Durability Skill by Practicing Extensive Interval Method for Volleyball Athlete in Rokan Hulu Regency. *Applied Science and Technology, 2(1)*.
- Suardi, D. (2017). *Tinjaun Kondisi Fisik Bolabasket Putra SMAN 1 Koto XI Trausan*. *Cakrawala Pedagogik, 1 (2), 203-213*.
- Syafruddin. (2016). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.