

## **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket**

Randa Pranata<sup>1</sup>, Umar<sup>2</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>3</sup>, Irfan Oktavianus<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
E-mail: randapranata@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah sudah hampir 6 tahun klub tersebut terbentuk, namun dalam hal pencapaian prestasi dapat dikategorikan menetap bahkan menurun. Peneliti menduga bahwa rendahnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bola basket klub *Ocean Generation Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 17 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 10 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Lari 50 Meter, 2) *Shuttle Run*, 3) *Vertical Jump*, 4) *Two Hand Medicine Ball Putt Test*, 5) *bleep Test*, 6) *bridge-Up Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kecepatan atlet berada pada kategori cukup dengan rata-rata 7.13, 2) Tingkat kelincahan atlet berada pada kategori kurang dengan rata-rata 17.66, 3) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada ketegori kurang sekali dengan rata-rata 50.9, 4) Tingkat daya ledak otot lengan atlet berada pada ketegori baik dengan rata-rata 5.57, 5) Tingkat daya tahan aerobik atlet berada pada ketegori bagus dengan rata-rata 43.21, 6) Tingkat kelentukan atlet berada pada ketegori cukup dengan rata-rata 64.9.

### ***Review of the Physical Condition of Basketball Athletes***

#### **ABSTRACT**

*The problem in this study is that it has been almost 6 years since the club was formed, but in terms of achievement, it can be categorized as sedentary or even declining. Researchers suspect that the low level of achievement is due to the low level of the athlete's physical condition. This study aims to determine the level of physical condition of the basketball athletes Ocean Generation Club Padang City. This type of research is descriptive. The research was conducted in January 2021. The population in this study were 17 basketball clubs Ocean Generation Club Padang City. The sampling technique was purposive sampling, consisting of 10 male athletes. The instruments in this study were: 1) 50 Meter Run, 2) Shuttle Run, 3) Vertical Jump, 4) Two Hand Medicine Ball Putt Test, 5) bleep Test, 6) bridge-Up Test. The data analysis technique used in this study is the frequency distribution. The results showed that: 1) The speed level of the athlete was in the moderate category with an average of 7.13, 2) The level of the athlete's agility was in the less category with an average of 17.66, 3) The level of the athlete's limb muscles was in the category of less than average. -average 50.9, 4) The level of explosive power of the athlete's arm muscles is in the good category with an average of 5.57, 5) The level of aerobic endurance of the athletes is in the good category with an average of 43.21, 6) The level of flexibility of the athletes is at category enough with an average of 64.9.*

#### **PENDAHULUAN**

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat di Indonesia, olahraga ini berkembang sangat pesat dan menjadi olahraga yang sangat disukai oleh semua lapisan kalangan muda, mulai dari

pelajar hingga mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan. “*Basketball is the second most popular sport in the world with over 450 million players regularly playing the game either on a competitive or recreational level in 213 countries*” (Calleja-gonzález et al., 2016). Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua didunia dengan lebih dari 450 juta pemain yang bermain dengan baik dan teratur ditingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya klub bola basket yang bermunculan, seiring meningkatnya jumlah klub bola basket, maka kejuaraanpun semakin sering dilakukan baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari kejuaraanpun semakin sering dilakukan baik ditingkat daerah maupun nasional, mulai dari kejuaraan pelajar, kejuaraan provinsi, sampai kejuaraan nasional. Olahraga merupakan kegiatan fisik, mengandung sifat permainan yang dengan itu manusia bisa memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan dan berjuang melawan diri sendiri atau orang lain dengan karakteristik berkaitan langsung pada ciri perilaku manusia bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Putra et al., 2020).

Menurut Clevenger (2019) *the predominant narrative on the history of basketball assumes that James Naismith invented the game in 1891*. Bolabasket pertamakali ditemukan oleh James Naismith tahun 1891. Sedangkan di Indonesia permainan bola basket dikenal sejak tahun 1951 yang dibawa oleh pelaut Cina, tetapi belum begitu populer di masyarakat. Setelah zaman kemerdekaan banyak tentara bekas Belanda bergabung dalam TNI, mereka inilah yang mempopulerkan permainan bola basket di kalangan remaja. Pada era 1930-an perkumpulan-perkumpulan basket mulai terbentuk. Kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Medan; menjadi sentral berdirinya perkumpulan basket ini. Menurut Fernando & Ronni, (2020) bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan secara beregu dengan menggunakan tangan, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan), dan juga boleh dilempar ke teman satu tim dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Herdadi & Umar (2018) juga berpendapat bahwa bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain.

Prestasi olahraga Sumatera Barat saat ini, belum menunjukkan perasingan di kompetensi bolabasket nasional, kalah saing dengan tim bolabasket DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur. Setiap daerah pasti menginginkan perubahan atau peningkatan peringkat menjadi lebih baik dari sebelumnya, ataupun ingin meraih peringkat terbaik yang pernah diraih sebelumnya. Hal tersebut juga yang diinginkan oleh masyarakat dan pengurus olahraga bolabasket Sumatera Barat dalam setiap perhelatan PON. Namun pada kenyataannya, bahwa prestasi bolabasket Sumatera Barat mengalami penurunan drastis pada PON ke-16 dengan berada di peringkat ke-4 pada prapen, sehingga tidak dapat lolos menuju PON, dimana peringkat Sumatera Barat pada PON ke-15 berada diposisi ke-8. Hal tersebut menunjukkan bahwa, ada faktor-faktor masalah yang menyebabkan terjadi penurunan prestasi.

Olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya dapat dibagi menjadi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, serta olahraga kesehatan. Menurut (Fakhi & Berliian, 2019) pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Bentuk pelaksanaan latihan olahraga yang dilakukan berbeda-beda sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang lebih menekankan pada peningkatan prestasi atau keberhasilan seorang atlet pada cabang olahraga tertentu. Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga tentunya tidak lepas dari unsur-unsur yang akan menentukan prestasi seorang atlet. Adzalika et al., (2019) *good achievement coaching of sport is neede to improve the achievement*. Maksudnya, Pembinaan prestasi olahraga yang baik sangat dibutuhkan dalam peningkatan prestasi. Unsur-unsur dalam peningkatan prestasi yang dimaksud meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur tersebut menjadi faktor utama bagi atlet dalam mencapai prestasi. Menurut Pranata & Barlian (2019) olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi.

Menurut Fardi dalam (Efendi, 2017) teknik dasar dalam permainan bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*). teknik-teknik dalam permainan bola basket meliputi: *passing* dan *catching* (mengoper dan menangkap bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak) *rebounding* (mencari bola), *defense* (bertahan) dan *fast break* (serangan cepat). Menurut Ilham (2016) teknik *dribbling* adalah teknik membawa bola untuk menghindari lawan agar bisa mencetak poin. Menurut Yenes (2018) menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali.

Prestasi yang dimiliki oleh *Ocean Generation Club* kota Padang belum maksimal di duga karena para atlet tidak memiliki kemampuan *shooting*, serangan balik, dan gerakan tipu yang baik. Kemampuan teknik yang dimiliki oleh altet tentunya harus didukung oleh kondisi fisik yang bagus. Menurut (Suel, 2017) *basketball games require comprehensive skills, including physical, technical, mental, and tactical abilities*. Permainan bolabasket membutuhkan keterampilan yang komprehensif, termasuk kemampuan fisik, teknis, mental, dan taktis. Apabila teknik-teknik yang dimiliki oleh atlet masih rendah, tentu kesempatan untuk menang akan semakin rendah. Dalam olahraga prestasi ada empat komponen yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, keempat komponen ini saling berkaitan satu sama lainnya, oleh sebab itu pelatih harus selalu memperhatikan dan meninjau keempat komponen prestasi olahraga. Menurut Iulian et al (2014) *physical conditioning is a prerequisite for learning the technique and tactics of the game of basketball and their application in the game*. Untuk bermain bola basket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik dan mental agar dapat mencapai prestasi. Salah satu faktor utama yang menyebabkan rendahnya kemampuan atlet adalah kondisi fisik diantaranya kecepatan, kelincahan,

daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya tahan dan kelentukan. Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih mengemukakan bahwa kuat dugaan bahwa kemampuan atlet dapat dilihat dari kemampuan saat atlet melakukan tembakan, keterlambatan saat serangan balik, serta gerakan untuk menipu lawan. Oleh sebab itu di duga permasalahan terjadi karena kemampuan atlet bolabasket OGC yang belum maksimal dan belum sesuai harapan yang diinginkan.

Menurut Ridwan (2018) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Senada dengan hal tersebut menurut Yusuf & Padli (2020) kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan jasmani/tubuh seseorang untuk memenuhi tuntutan-tuntutan gerak dalam suatu aktivitas yang tujuannya untuk meningkatkan dan mengembangkann prestasi olahraga.

Mirfen & Umar (2018) juga berpendapat bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Selain itu ada faktor eksternal yang juga ikut mempengaruhi kemampuan atlet. Faktor itu antara lain keadaan lapangan, motivasi dari pelatih, serta asupan gizi atlet. Keadaan lapangan merupakan faktor eksternal yang besar pengaruhnya terhadap kemampuan atlet, dengan keadaan lapangan yang kurang begitu baik meyulitkan atlet untuk latihan di sana. Dan juga motivasi yang diberikan oleh pelatih kepada atlet hanya pada saat akan melakukan pertandingan, serta asupan gizi yang tidak diketahui oleh pelatih.

Pada permainan bolabasket kemampuan (teknik) shooting, kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting untuk membantu menyusun serangan dan memperoleh kemenangan. Csataljay et al (2013) berpendapat bahwa *Shoots were deemed the most efficient when there was no defensive pressure*. Yang artinya, *shooting* (tembakan) dianggap paling efisien bila tidak ada tekanan pertahanan. Agar terciptanya *shooter* yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Seorang atlet yang tidak memiliki kemampuan yang sempurna tidak akan menjadi atlet yang baik. Menelaah kebutuhan untuk menunjang keberhasilan kemampuan atlet bolabasket OGC kota Padang, maka setiap atlet bolabasket OGC harus memiliki kondisi fisik yang lebih menentukan tingkat keberhasilan kemampuan atlet bolabasket OGC kota Padang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan kemampuan tembakan, serangan balik serta gerakan untuk menipu lawan pada bolabasket OGC kota Padang, serta seberapa besar hubungannya, perlu dilakukan suatu penelitian.

Menurut Putri et al (2020) daya ledak otot adalah kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Román et al (2017)

*explosive strength levels, mainly in the improvement of vertical jump, are essential for basketball performance*, maknanya tingkat kekuatan ledakan (*explosive power*), terutama dalam peningkatan lompatan vertikal, sangat penting untuk kinerja bola basket. Menurut Yusuf & Padli (2020) apabila seorang pemain bolabasket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat melakukan *passing* dengan kuat dan cepat sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke ring.

Bertolak dari pendapat diatas, di dapatkan informasi bahwa prestasi atlet ocean generation club kota Padang masih rendah. bolabasket OGC kota Padang berdiri sejak tahun 2014 dan melakukan aktivitas latihan bolabasket di lapangan Bung Hatta Ulak Karang Padang. Mereka melakukan latihan 2 (dua) kali dalam seminggu yakni jumat sore dan minggu pagi. ini terbentuk dari gabungan siswa dan siswi SMA yang ada di kota Padang. Sudah hampir 6 tahun tersebut terbentuk, namun dalam hal pencapaian prestasi dapat dikategorikan menetap bahkan menurun, hal ini terbukti ketika atlet bolabasket Ocean Generation Club mengikuti beberapa kejuaraan diantaranya pada tahun 2019 atlet OGC Padang mendapatkan juara 2 pada Liga Bola Basket Kota Solok Tingkat Sumbar 2019. Selanjutnya pada tahun 2019 Ocean Generation Club juga mendapatkan juara 2 pada kejuaraan Piala Bupati Sijunjung Cup 2019 di Gor Binuang Sakti, Muaro Sijunjung. Prestasi tersebut hanya didapatkan pada 2 kejuaraan tersebut pada kejuaraan sebelumnya di tahun 2015, 2016, 2017 dan 2018 atlet Ocean Generation Club tidak pernah mendapatkan juara dan begitu juga setelah kejuaraan tersebut Atlet Ocean Generation Club selalu kalah dalam babak penyisihan kita contohkan saja pada kejuaraan Halilintar Cup 2019 Ocean Generation Club kalah dalam babak penyisihan, hal ini membuktikan bahwa prestasi yang dimiliki oleh atlet Ocean Generation Club kota Padang belum maksimal atau bisa dikatakan masih rendah. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneniliti tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif tujuannya adalah untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitannya antara variabel-variabel yang ada. Penelitian dilakukan di lapangan bolabasket *ocean generation club* (OGC) Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Populasi pada penelitian ini yaitunya atlet yang aktif latihan di *ocean generation club* (OGC) di Kota Padang, yaitu 17 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. pengambilan sampel diterapkan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebagian atlet bola basket *ocean generation club* (OGC) dijadikan sebagai sampel. Dengan kriteria atlet berumur 17-20 tahun, jenis kelamin laki-laki dan aktif mengikuti latihan di *ocean generation club*. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang atlet putra yang sesuai dengan kriteria *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes sprint 50 meter untuk mengukur kecepatan, Tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *One*

*hand medicine ball putt test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik dan *bridge up test* untuk mengukur kelentukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif yaitu dengan rumus persentase.

## HASIL

### Deskripsi Data

#### Kecepatan Atlet Bola Basket Ocean Generation Club Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 50 Meter terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 6,93 detik, nilai terendah 7,48 detik, nilai rata-rata sebesar 7,13, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,19.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang FIK UNP

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
>4.6	0	0	Sempurna
4.7 - 5.7	0	0	Baik Sekali
5.8-6.8	0	0	Baik
6.9 - 7.9	10	100	Cukup
8,9	0	0	Kurang
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet bola basket yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval >4,6, 4,7-5,7, dan 5,8-6,8 berada pada kategori sempurna, baik sekali dan baik., 10 orang atlet (100%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6,9-7,9 , berada pada kategori cukup, dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 8,9 detik, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet bola basket ocean generation club kota Padang memiliki rata-rata 7,13, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori Cukup. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data tingkat kecepatan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang juga dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

#### Kelincahan Atlet Bola Basket Ocean Generation Club Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *Shuttle Run* terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 16,81, nilai terendah 18,63, nilai rata-rata sebesar 17,66, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,60. Tabel 2.

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bola Basket Ocean Generation Club Kota Padang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
>15.5	0	0	Sempurna
15.6 - 16	0	0	Baik Sekali
16.1 - 16.6	0	0	Baik
16.7 - 17.1	2	20	Cukup
17.2 – 17,7	8	80	Kurang
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 orang atlet bola basket OGC yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval >15,5, 15,6 – 16 dan 16,1 – 16,6, berada pada kategori sempurna, baik sekali dan baik, 2 orang atlet (20%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 16,7 – 17,1, berada pada kategori cukup, dan 8 orang atlet (80%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 17,2-17,7, berada pada kategori kurang. Lihat Gambar 2 untuk lebih jelasnya.

#### **Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 66 cm, nilai terendah 36 cm, nilai rata-rata sebesar 50,9, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 8, 27.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Ocean Generation Club Kota Padang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
>92	0	0	Baik Sekali
78-91	0	0	Baik
65-77	1	10	Sedang
52-64	5	50	Kurang
<51	4	40	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet bola basket yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval >92, 78 – 91 , berada pada kategori baik sekali dan baik, 1 orang atlet (10%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 65 – 77, berada pada kategori sedang, 5 orang atlet (50%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval 52-64, berada pada kategori kurang, dan 4 orang atlet (40%) memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kelas interval <51, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang memiliki rata-rata sebesar 50,9.

### Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot lengan menggunakan *one hand medicine putt ball* terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 6,7 M, nilai terendah 4,8 M, nilai rata-rata sebesar 5,57, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,58. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
>6.23	1	10	Baik Sekali
5.38-6.22	5	50	Baik
4.53-5.37	4	40	Sedang
3.68-4.52	0	0	Kurang
<3.67	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet bola basket yang diteliti, 1 orang atlet (10%) memiliki daya ledak otot lengan pada kelas interval >6,23, berada pada kategori baik sekali, 5 orang atlet (50%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan pada kelas interval 5,38 – 6,22, berada pada kategori baik, 4 orang atlet (40%) memiliki tingkat daya ledak otot lengan pada kelas interval 4,53-5,37, berada pada kategori sedang, dan tidak ada atlet memiliki tingkat daya ledak otot lengan pada kelas interval 3,68-4,52 dan <3,67, berada pada kategori kurang sekali.

### Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *Bleep Test* terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi , nilai terendah 37,8, nilai rata-rata sebesar 43,21, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,35. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
53 Ke atas	0	0	Tinggi
43 - 52	5	50	Bagus
34 - 42	5	50	Cukup
25 - 33	0	0	Sedang

S.D 24	0	0	Rendah
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet bola basket yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan aerobik pada kelas interval 53 keatas, 5 orang atlet (50%) memiliki daya tahan aerobik pada kelas interval 43 - 52, berada pada kategori bagus, 5 orang atlet (50%) memiliki tingkat daya tahan aerobik pada kelas interval 34 - 42, berada pada kategori cukup, dan tidak ada yang memiliki daya tahan aerobik pada kelas interval 25 – 33 dan s.d 24 . Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat daya tahan aerobik atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang memiliki rata-rata sebesar 43,21.

### **Kelentukan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *Bridge Test* (kayang) terhadap atlet bola basket OGC yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 50 cm, nilai terendah 78 cm, nilai rata-rata sebesar 64,9, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,80. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	FA	FR%	
<46	0	0	Baik Sekali
47 - 57	0	0	Baik
58-68	1	10	Cukup
69 - 79	6	60	Kurang
>80	3	30	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang atlet bola basket yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelentukan pada kelas interval <46 dan 47-57, 1 orang atlet (10%) memiliki kelentukan pada kelas interval 58-68, berada pada kategori cukup, 6 orang atlet (60%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 69-79, berada pada kategori kurang, dan 3 orang atlet memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval >80, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis yang didapatkan tingkat kelentukan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang memiliki rata-rata sebesar 64,9, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori cukup.

## **PEMBAHASAN**

### **Kemampuan Kecepatan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang, kondisi kecepatan yang dimiliki oleh atlet masih jauh dari harapan, bahkan masih rendah. Untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih bola basket *ocean generation club* kota Padang untuk memasukkan latihan-latihan kecepatan disamping latihan teknik yang diberikan. Karena walau bagaimanapun teknik baik tanpa didukung kondisi fisik yang baik tentunya tidak akan pernah mencapai prestasi yang maksimal. Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Dalam permainan bola basket khususnya pada kemampuan dasar bermain bola basket, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan. Apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain baik, maka pemain akan mampu melakukan gerakan dengan cepat seperti pada saat *dribbling* diwaktu melakukan serangan cepat (*Fastbreak*). Kecepatan seorang atlet ditentukan oleh beberapa faktor seperti waktu reaksi, kekuatan, teknik, dan elastisitas otot untuk itu pelatih harus memperhatikan hal-hal tersebut dalam melakukan latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan atlet yang masih rendah hal ini diduga karena latihan-latihan khusus untuk kecepatan belum dijalankan dengan baik, untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kecepatan atlet.

### **Kemampuan Kelincahan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang masih jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Karena kelincahan seorang atlet menjadi salah satu point dasar yang harus dimiliki dalam olahraga bola basket, atlet harus mampu bergerak, berpindah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangannya sehingga sulit untuk ditebak oleh pemain lawan. Namun dari lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki oleh para atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang dapat dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk menebak gerakan yang dilakukan.

Seorang pemain haruslah mempunyai kelincahan yang sangat baik, karena tanpa mempunyai kelincahan yang baik dalam *dribbling* akan sulit melewati beberapa pemain untuk melakukan serangan. Kelincahan sangat berperan penting dalam *dribbling*, sehingga terlihat keindahan dan kualitas gerakan yang baik. Artinya, kelincahan memegang peranan yang sangat besar dalam melakukan *dribbling* dan mengoptimalkan keberhasilan teknik yang dimiliki. Apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik dapat melakukan *dribbling* dengan baik pula, dan akan membantu pergerakannya dalam berpindah arah melakukan *dribbling*, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan pemain yang melakukan *dribbling* serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik, maka pemain akan kesulitan saat *dribbling*, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya dan lawan akan mudah merampas bola. Karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari

situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut. Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Diantaranya unsur kekuatan, unsur kecepatan, dan unsur kelentukan. Unsur kekuatan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh disaat menumpu atau menolakkan kaki. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat dari satu titik ke titik yang lain. Sedangkan unsur kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya.

### **Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang, bahwa kondisi daya ledak otot tungkai atlet masih sangat jauh dari harapan, bahkan sangat rendah, untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih *ocean generation club* kota Padang untuk memasukkan program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai, karena banyak gerakan yang dilakukan oleh atlet didominasi oleh bagian tungkai seperti pada teknik *jumpshoot*, *layup* dan *rebound*. Teknik-teknik tersebut akan terlaksana dengan sempurna apabila atlet memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus.

Dalam permainan bolabasket daya ledak otot tungkai dibutuhkan sewaktu melakukan beberapa kemampuan seperti *jump shoot*, *layup* dan *rebound*. Daya ledak otot tungkai sangat menentukan dalam melakukan lompatan, lompatan yang tinggi, tentunya akan memudahkan atlet mencapai titik tetinggi, sehingga mudah dalam penempatan bola dan keberhasilan melakukan tembakan semakin besar. Dalam permainan bolabasket, daya ledak otot tungkai berperan sebagai penopang batang tubuh, karena *power* tungkai merupakan pangkal dari semua gerakan, baik itu dalam bentuk melakukan *jump shot*, *layup* maupun *rebound*. Seorang atlet bola basket yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik tentunya mereka dapat melakukan teknik tersebut dengan baik dan lawan akan kesulitan untuk merebut bola. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seorang atlet, maka berkemungkinan semakin bagus pula kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang berkaitan dengan lompatan yang dihasilkannya, hal ini disebabkan karena atlet memiliki *explosive* yang baik.

### **Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang**

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang, bahwa kondisi daya ledak otot lengan atlet berada pada kategori baik, daya ledak otot lengan sangat berkaitan erat dengan teknik-teknik *passing*, *shooting* maupun *jump shoot*, teknik-teknik tersebut akan terlaksana dengan sempurna apabila atlet memiliki daya ledak otot lengan yang bagus. Agar kedepannya daya ledak otot lengan atlet tidak menurun tentunya perlu dilakukan latihan-latihan rutin yang akan mempertahankan dan meningkatkan daya ledak otot lengan, akan semakin baik latihan yang dilakukan berkaitan dengan teknik yang dominan dilakukan dalam permainan bola basket. Daya ledak otot lengan merupakan kombinasi dan perkalian peningkatan antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan

kontraksi otot-ototlengan yang tinggi. Daya ledak otot lengan sendiri digunakan oleh atlet ketika melempar baik pada saat melakukan teknik *passing* maupun *shooting*, jadi dapat disimpulkan bahwa sebelum meningkatkan daya ledak otot lengan tentu dilakukan dulu latihan-latihan yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan pada bagian otot lengan, sehingga nanti peningkatan daya ledak otot lengan akan lebih mudah untuk dikembangkan.

### **Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola basket Ocean Generation Club Kota Padang**

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket *ocean generation club* kota padang, bahwa kondisi fisik daya tahan aerobik atlet bagus, daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan waktu yang cukup lama. Dalam permainan bola basket daya tahan aerobik sangat diperlukan karena permainan bola basket dilakukan sebanyak 4 quarter dan tentunya memakan waktu yang lama, 1 quarter dilakukan selama 10 menit jadi dalam satu kali pertandingan atlet dituntut untuk bertahan sepanjang waktu pertandingan berlangsung. Jika daya tahan aerobik atlet baik atau bagus, maka atlet akan bermain dengan sempurna. Menurut Khazan (dalam Surohmat & Yudi, 2020) kapasitas aerobik yang harus dimiliki tentunya berhubungan langsung dengan daya tahan paru dan jantung sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani. Daya tahan aerobik sangat berperan penting dalam teknik atlet didalam pertandingan jika semakin baik daya tahan aerobik maka akan semakin baik teknik yang ditampilkan. Daya tahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya daya tahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. Hilangnya konsentrasi para atlet bola basket pada saat bertanding atau latihan salah satu diantaranya disebabkan oleh kemampuan daya tahan aerobik yang rendah. Oleh karena itu unsur kemampuan daya tahan aerobik dalam permainan olahraga bola basket harus berada pada kategori tinggi.

### **Kemampuan Kelentukan Atlet Bola Basket Ocean Generation Club Kota Padang**

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket *ocean generation club* kota padang, bahwa kelentukan atlet berada pada kategori bagus, kelentukan pada kategori bagus dapat dikatakan sebagai kemampuan yang masih rendah untuk atlet bola basket. Rendahnya kemampuan kelentukan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang diduga tidak adanya program latihan kondisi fisik yang tersendiri, khususnya latihan kemampuan kelentukan. kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Chandra & Mariati (2020) kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh pergelangan atau persendian seseorang pada saat melakukan gerakan kesemua arah. Sehingga kelentukan sangat berperan untuk memperluas gerak persendian dan gerakan elastis pada saat melakukan teknik, sehingga gerakan pada permainan bola basket nampak lebih luwes dan tidak kaku. Kelentukan juga akan berperan penting untuk kondisi fisik lain seperti kelincahan, kecepatan dan kekuatan semakin baik kelincahan

seseorang maka akan semakin baik juga gerak dan teknik yang akan dilakukan. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang berkaitan dengan kelentukan disamping latihan-latihan kondisi fisik lainnya seperti metode latihan aktif (terdiri dari metode statis dan dinamis) dan metode latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*).

## KESIMPULAN

Tingkat kecepatan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori cukup dengan rata-rata 7,13. Tingkat kelincahan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori kurang dengan rata-rata 17,66. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 50,9. Tingkat daya ledak otot lengan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 5,57. Tingkat daya tahan aerobik atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori bagus dengan rata-rata 43,21. Tingkat kelentukan atlet bola basket *ocean generation club* kota Padang berada pada kategori cukup dengan rata-rata 64,9.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzalika, A. R., Soegiyanto, & Rumini. (2019). The Evaluation of Athletes ' Achievement Coaching Program of Measurable Sports ( Athletics , Weightlifting , Archery , and Swimming ) in Lampung Province. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(1), 56–61.
- Calleja-gonzález, J., Terrados, N., Mielgo-ayuso, J., Delextrat, A., Jukic, I., Vaquera, A., Torres, L., Schelling, X., Ostojic, S. M., Terrados, N., Mielgo-ayuso, J., Delextrat, A., Jukic, I., Vaquera, A., Torres, L., Schelling, X., Stojanovic, M., & Sergej, M. (2016). *Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball*. 3847(October 2015). <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1102033>
- Chandra, B., & Mariati, S. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2014), 96–110.
- Clevenger, S. M. (2019). Transtemporal sport histories ; or , rethinking the ' invention ' of American basketball of American basketball. *Sport in Society*, 0(0), 1–19. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1597855>
- Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2013). Effects of defensive pressure on basketball shooting performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 594–601. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868673>
- Efendi, E. (2017). KONtribusi kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket. *Jurnal Performa*, 2(01), 21–31.
- Fakhi, S. Al, & Berlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot

- Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 4(3), 2–8.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Herdadi, D. H., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 137–144.
- Ilham. (2016). Latihan Poliometri terhadap Kemampuan dan Keterampilan Shooting Free Throw Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa FIK Univ. Jambi). *Performa Olahraga*, 1(2), 187–204.
- Iulian, G. gabriel, Tudor, V., & Daniela, A. (2014). Study on the Development of Vertical Jumping Force in U18 Junior Basketball Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.178>.
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278–284.
- Pranata, R. I., & Barlian, E. (2019). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(3), 171–177.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>.
- Ridwan, M. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
- Román, Á. P. L., Javier, F., Macias, V., & García, F. (2017). Effects of a contrast training programme on jumping , sprinting and agility performance of prepubertal basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 01(03), 1–7. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340662>
- Suel, E. (2017). The Effect of Skill-Based Maximal Intensity Training on Power , Agility and Speed ( PAS ) in Female Team Sport Players. *The Anthropologist*, 21(12), 120–128. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891801>
- Surohmat, & Yudi, alex alda. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Performa Olahraga*, 5(1), 59–64.
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170.

