



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 5 Nomor 6 Desember 2023 Halaman 2867 - 2878

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Sekolah Menengah Kejuruan

Rapi Pratama¹, Ahmad Yani²✉

Universitas Islam Riau, Indonesia^{1,2}

e-mail : rapipratama@student.uir.ac.id¹, yaniahmad@edu.uir.ac.id²

Abstrak

Latar belakang rendahnya tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Penelitian bertujuan untuk mengetahui hasil Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif. populasi berjumlah 12 orang dan sampel yang digunakan 12 orang Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, tes, dan pengukuran. Hasil penelitian pada kategori Sempurna (9,6 – 10) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, pada kategori Baik Sekali (8,0 – 9,5) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, dan pada kategori Baik (6,0 – 7,9) juga tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel. Sementara itu pada kategori Cukup (4,0 – 5,9) terdapat 9 orang pemain atau 75% dari keseluruhan sampel. dan pada kategori Kurang (2,0 – 3,9) terdapat 3 orang pemain atau 25% dari keseluruhan sampel. Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi adalah 4,33 dalam rentang skor 4,0 – 5,9 sehingga termasuk pada kategori Cukup.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik, Bola Basket, Sekolah Menengah Kejuruan.

Abstract

Background to the low level of Physical Condition of Male Basketball Athletes at the Basmec Club of SMK Negeri 2 Teluk Kuantan, Kuantan Singingi Regency. The research aims to determine the results of the Physical Condition of Male Basketball Athletes of the Basmec Club of SMK Negeri 2 Teluk Kuantan, Kuantan Singingi Regency. This type of research is quantitative descriptive research. The population was 12 people and the sample used was 12 male basketball athletes from the Basmec Club at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan, Kuantan Singingi Regency. The technique used in the research is total sampling. Data collection techniques are observation, tests and measurements. The research results in the Perfect category (9.6 – 10) contained not one person or 0% of the entire sample, in the Very Good category (8.0 – 9.5) there was not a single person or 0% of the entire sample, and in the Good category (6.0 – 7.9) there is also not a single person or 0% of the entire sample. Meanwhile, in the Fair category (4.0 – 5.9) there were 9 players or 75% of the total sample. and in the Poor category (2.0 – 3.9) there are 3 players or 25% of the total sample. It can be concluded that the level of physical condition of the Basmec Club Basketball Male Athlete at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan, Kuantan Singingi Regency is 4.33 in the score range of 4.0 – 5.9 so it is included in the Fair category..

Keywords: Level of Physical Condition, Basketball, Vocational School.

Copyright (c) 2023 Rapi Pratama, Ahmad Yani

✉ Corresponding author :

Email : yaniahmad@edu.uir.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.4943>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan Di zaman sekarang ini, olahraga adalah kegiatan yang orang dan kelompok tidak dapat hidup tanpanya. Selain itu, olahraga juga membuat sehat secara fisik dan intelektual, dan merupakan sebuah kegiatan proaktif untuk mendorong kehidupan yang sehat baik secara rohani ataupun fisik. Olahraga adalah tempat untuk tumbuh kembangkan diri, dan olahraga aktif secara teratur dapat membantu seseorang tampil lebih baik secara mental dan fisik. Olahraga tidak hanya ditujukann pada kebugaran fisik, pendidikan, dan rekreasi, tetapi juga memberikan peluang untuk berprestasi. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 (UU Keolahragaan 2022) tentang Keolahragaan, pada Pasal 1 Point 12 yang dijabarkan sebagai berikut: “Dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, olahraga prestasi membina dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkesinambungan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi”.

Sesuai dengan penjelasan undang-undang di atas, olahraga bukan hanya perjuangan untuk menjaga dan mendorong kesehatan yang sebenarnya, tetapi juga kesempatan untuk memenangkan penghargaan bagi orang-orang luar biasa di tingkat teritorial, nasional, dan internasional. Moral dan disiplin juga diasah melalui olahraga. Hal ini terlihat dari ketepatan waktu latihan dan sportifitas yang ditampilkan saat bermain dan berlatih. Seorang atlet tidak dapat meningkatkan prestasinya kecuali ia berada dalam kondisi fisik yang baik, sebuah dasar kebutuhan yang tidak boleh diubah dan ditunda. Baik untuk pemeliharaan ataupun perbaikan kondisi fisik adalah elemen tunggal yang tidak bisa dihilangkan satu sama lain dengan mudah. Dalam rencana latihan, kondisi fisik atlet sangatlah penting. Perencanaan dalam pemograman Latihan fisik mesti tepat maupun metodis untuk menguatkan performa pemain dengan cara memperbaiki kondisi fisik dan performa fungsional sistem fisiknya. Menggambarkan kondisi fisik dan komponennya sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk pemeliharaan atau perbaikan. Artinya, setiap upaya untuk menjadi lebih baik perlu mengembangkan semua komponen ini.

Menurut Pujianto (2015) menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tenis meja di Kota Semarang termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 64% atlet putra dan 86% atlet putri dalam kategori sedang. Keterampilan teknik tenis meja dalam kategori baik. Sebanyak 73% atlet putra dan 93% atlet putri memiliki keterampilan teknik dasar yang baik. Menurut Alficandra et al., (2019) metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. menurut Yani (2022) motivasi ialah sebuah bentuk energi yang lahir dari dalam diri seseorang yang cirinya dengan perasaan adanya tujuan.

Menurut Candra (2020) Seorang pemain dengan kemampuan teknis tinggi juga harus berada dalam kondisi terbaiknya dalam setiap aspek kondisi fisiknya. Formasi Pengondisian fisik adalah komponen penting dari olahraga apa pun, bersama dengan persiapan mental, taktis, dan teknis. Keterampilan, taktik, psikologi, dan kesiapan fisik merupakan faktor yang saling berhubungan. Kondisi fisik yang buruk merusak kemampuan teknis, taktis, dan mental dalam berbagai olahraga, sehingga menghasilkan kinerja di bawah standar. Bafirman & Wahyuri (2019) mengatakan untuk performa fisik yang optimal, kondisi fisik merupakan persiapan fundamental yang paling penting. Dalam hal konsep otot, komponen dasar kondisi fisik mencakup: kekuatan (*stregth*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agylity*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*koordination*). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Karena sistem tenaga, bentuk gerak, metode latihan, beban latihan, dan komponen lain yang digunakan dalam berbagai aktivitas olahraga berbeda-beda, maka dari komponen komponen fisik tersebut perlu mendapat latihan berdasarkan porsi kondisi fisik. Saat bermain bola basket, keterampilan fisik sangat penting karena membantu program latihan selesai. Tidak hanya kondisi fisik yang membaik dan berkembang pesat, tetapi ternyata menjaga kebugaran fisik memerlukan latihan yang konsisten dan progresif, menurut beberapa

ahli, pemain harus dapat menyesuaikan kekuatan pukulan maksimumnya untuk menghindari produksi energi yang berlebihan selama olahraga bola basket yang intens yang berlangsung dalam waktu lama karena sifat pergerakan permainan. Pembinaan kondisi fisik difokuskan pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi, dan faktor spesifikasi suatu latihan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi seorang atlet. Berdasarkan karakteristiknya, bola basket merupakan olahraga yang bergerak cepat dan dinamis. Selain itu, olahraga ini membutuhkan strategi dan taktik yang unik. Demikian pula, bola basket berbeda dari olahraga lain dalam hal kebugaran fisik. Bola basket itu unik karena membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan untuk waktu yang cukup lama. Menurut Dumat (2016) menunjukkan bahwa terjadi penurunan daya tahan paru yang diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik olahraga. Latihan fisik meningkatkan daya tahan otot pernapasan sehingga dapat melancarkan aliran darah ke dalam paru dan meningkatkan kapasitas paru.

Salah satu olahraga paling populer di dunia adalah bola basket, yang dianggap sehat, menyenangkan, kompetitif, mendidik, dan menghibur oleh penggemar dari segala usia. Yani (2016) Mengatakan olahraga merupakan investasi jangka panjang bagi atlet, dan basket adalah salah satu olahraga yang sesuai dengan itu. Yulianti & Henjilito (2020) menyatakan pertandingan olahraga ini sangat menarik untuk disaksikan lantaran karakteristik tertentu. Tujuan dari setiap permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjangnya sendiri. Menurut Boesing & Barth (2009) saat bermain bola besar ini kita harus banyak berlari, kuat dalam melakukan lompatan, terampil dalam bermain, lempar bola dengan tepat dan selalu siap. Menurut Fatahillah (2018) Elemen gerakan bola basket memerlukan berbagai keterampilan, metode, dan strategi untuk mencapai tujuan permainan. Karena bola basket adalah olahraga yang didasarkan pada kebiasaan, maka untuk menjadi pemain bola basket yang baik sangat perlu melatih atau memainkan permainan tersebut secara berulang-ulang atau terus menerus (terus menerus) untuk mempelajari teknik, taktik dan kondisi permainan yang terbaik. Kemudian menurut Rahmadani (2017) olahraga berkelompok berisi dari lima orang yang saling bertanding yang terdiri dari dua tim yang mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Permainan dikendalikan oleh wasit, petugas meja, dan komaris jika ada. Itulah yang dinamakan dengan bola basket. Kita bisa menyimpulkan bahwa bola basket merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Tim terdiri dari lima pemain yang bermain cepat dan dinamis di lapangan. Oleh karena itu, kekompakan antar pemain sangat diperlukan. Permainan olahraga basket ini memerlukan kondisi fisik dan keterampilan.

Kita akan berhasil meningkatkan *skill* bola basket kita jika kita melatih fisik untuk bisa menghadapi lawan dan membangun stamina. Untuk bersaing dengan pemain tinggi, pemain bola basket harus memiliki banyak kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan. Kesehatan jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh sangat penting bagi pemain bola basket. Atlet harus menjaga kebugaran fisik mereka melebihi standar kesehatan dan kebugaran untuk mempertahankan kinerja mereka dalam jangka panjang. Proses pembinaan telah dilaksanakan di berbagai tempat, termasuk kegiatan ekstrakurikuler dan klub bola basket, dan permainan bola basket kini dikenal di berbagai kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa, salah satu Klub Sekolah yang mempunyai pembinaan maupun nama yang lumayan baik di Kabupaten Kuantan Singingi yaitu Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan baik itu putra maupun putri. Sebagian *performance* yang sudah didapatkan tim *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan tidak bisa dipandang sebelah mata, tim putri SMK N 2 Teluk Kuantan pernah meraih posisi *Champion* pada ajang *DBL* Riau tahun 2012. Terakhir pada kompetisi *HSBL* Kuantan Singingi tahun 2021 tim putra dan putri SMKN 2 Teluk Kuantan sukses mencapai partai final melawan juara bertahan SMAN 1 Teluk Kuantan dan berakhir dengan meraih juara 2.

Tetapi ada pula terlihat beberapa kelemahan pada Atlet Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Teluk Kuantan tahun 2023 Kabupaten Kuantan Singingi dibandingkan dengan Atlet Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Teluk Kuantan tahun 2021 Kabupaten Kuantan Singingi, dari hasil observasi di lapangan terlihat bahwa

banyak atlet yang kondisi fisiknya masih belum cukup baik untuk mengikuti latihan. Kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan daya ledak adalah keterampilan biomotorik yang penting dari seorang pemain bola basket.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan ketika pengamatan pada latihan dan juga game terhadap Atlet Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Tahun 2023 Kabupaten Kuantan Singingi, ditemui beberapa permasalahan kondisi fisik seperti: masih kurangnya daya tahan atlet dalam kegiatan latihan dan bermain hal ini terlihat banyak dari atlet tidak efektif bergerak, masih adanya Atlet memiliki kecepatan bergerak minim dalam aktifitas latihan dan bermain, kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* terlihat banyak *shooting* atlet mengalami *airball*, dan masih kurangnya kelincahan atlet dalam membawa bola terlihat dari susahnya atlet menerobos atau melewati lawan, kurangnya koordinasi atlet dalam mengoper atau *shooting*, kurangnya kemampuan pelatih dalam melatih dan membina dan kurang memadainya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Berdasarkan hasil observasi diatas, maka penulis menilai bahwasanya Atlet Bola Basket Putra SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi sebagian atletnya memiliki kondisi fisik dimana ini masih harus di tingkatkan terus sehingga mendapatkan hasil maksimal. Dengan permasalahan kondisi tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian ilmiah berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi".

METODE

Jenis penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif. populasi berjumlah 12 orang dan sampel yang digunakan 12 orang Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian adalah total sampling. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, Keputusan yang di gunakan demi mendapatkan teori dan konsep - konsep yang digunakan pada penelitian ini, tes, dan pengukuran. Langkah penting dalam penelitian adalah analisis data, yang digunakan untuk mengidentifikasi sekelompok masalah untuk diperiksa. karena juga akan memungkinkan untuk menarik kesimpulan tentang masalah yang perlu dipelajari dengan menggunakan analisis data. Atas dari itu penulis bermaksud untuk mendapatkan suatu perkiraan atau gambaran terhadap tingkat daya tahan aerobik (*Vo₂Max*) Atlet Putra Bola Basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Sehingga peneliti menggunakan rumus sesuai yang dipaparkan Sudijono (2010).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentes F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 komponen tes kondisi fisik yang terdiri dari lari 15 menit, *push up*, lari 50 meter, *shuttle- run 6 x10 meter*, *vertical jump*. Digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet basket putra klub *basmec* smk negeri 2 teluk kuantan kabupaten kuantan singingi. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Data Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

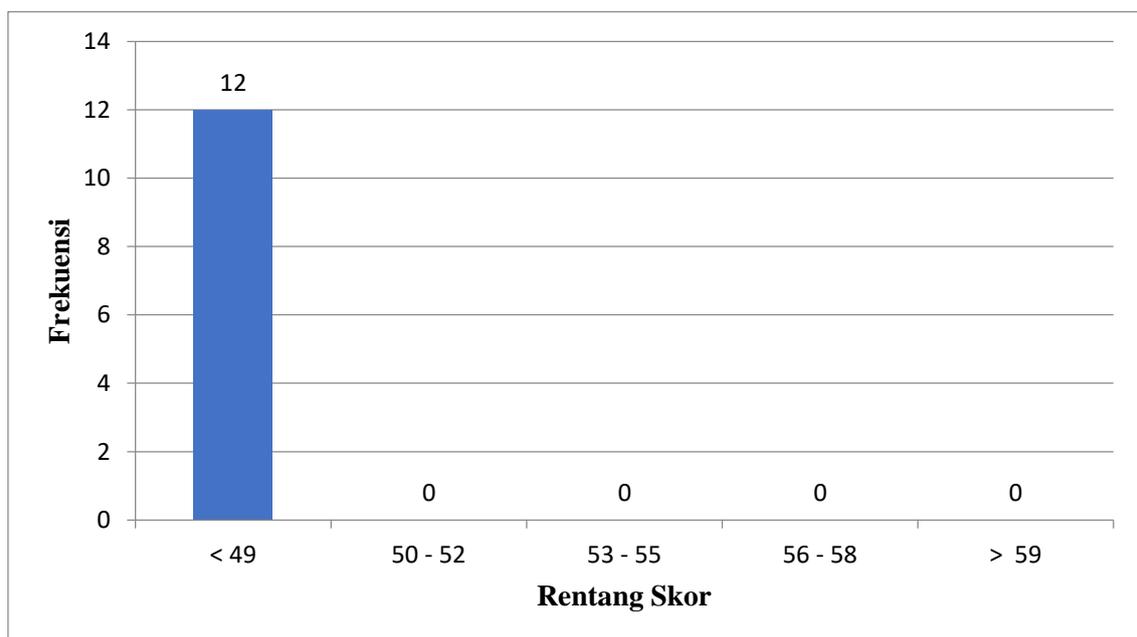
Silvia et al., (2022) mengatakan VO_2 Max adalah asupan oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Berikut penjabarannya, frekuensi pemain dengan skor VO_2 Max pada rentang skor 59 ke atas tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan VO_2 Max pada rentang skor 56 – 58 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan VO_2 Max pada rentang skor 53 – 55 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan VO_2 max pada rentang skor 50 – 52 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan VO_2 Max pada rentang skor 49 ke bawah sebanyak 12 orang pemain atau 100% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	> 59	0	0%
2	56 – 58	0	0%
3	53 – 55	0	0%
4	50 – 52	0	0%
5	< 49	12	100%
Jumlah		12	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 1 Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

2. **Data Hasil Tes Push Up Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi**

Berdasarkan hasil pengolahan data push up didapatkan sebaran pemain pada norma kategori tes ini. Frekuensi pemain dengan skor tes *push up* pada rentang skor 38 ke atas sebanyak 1 orang pemain atau 8,33%

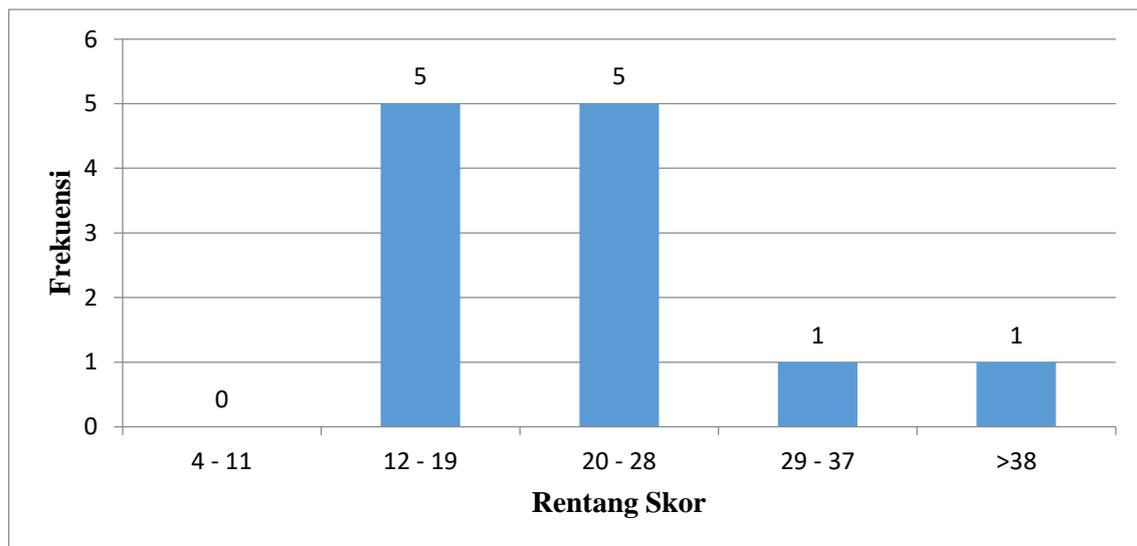
dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 29 - 37 sebanyak 1 orang pemain atau 8,33% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 20 – 28 sebanyak 5 orang pemain atau 41,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 12 - 19 sebanyak 5 orang pemain atau 41,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 4 - 11 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Rentang Skor Data Hasil Tes Push Up Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	> 38	1	8,3%
2	29 – 37	1	8,3%
3	20 – 28	5	41,7%
4	12 – 19	5	41,7%
5	4 - 11	0	0%
Jumlah		12	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 2 Histogram Hasil Tes Push Up Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

3. **Data Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi**

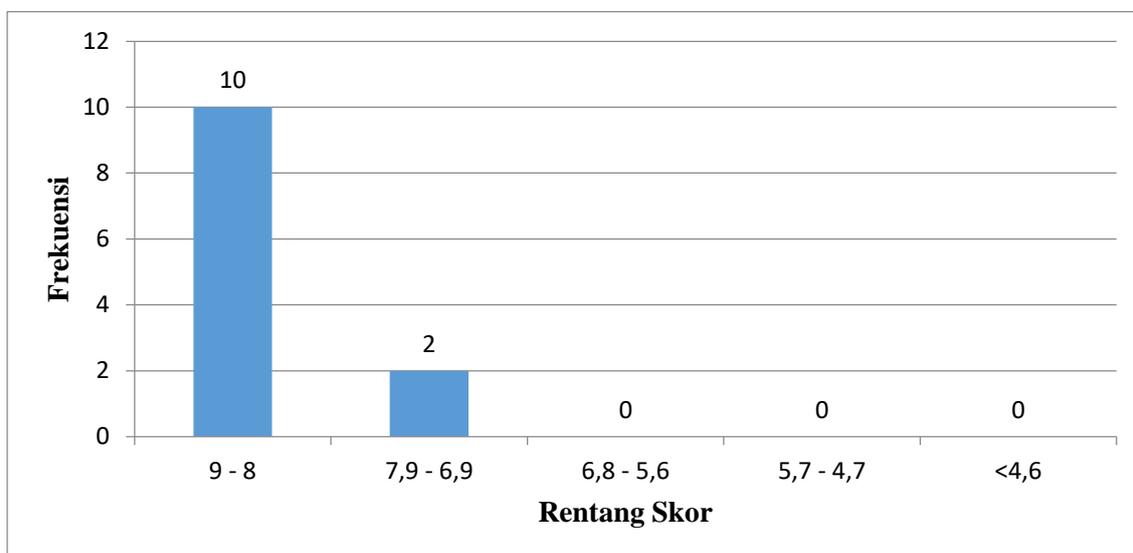
Berikut hasil tes lari sprint 50 meter selengkapnya, frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 4,6 ke bawah tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 5,6 - 4,7 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 6,8 – 5,7 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 7,9 – 6,9 sebanyak 2 orang pemain atau 16,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 9 – 8 sebanyak 10 orang pemain atau 83,3% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Rentang Skor Data Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	> 4,6	0	0%
2	5,7 – 4,7	0	0%
3	6,8 – 5,6	0	0%
4	7,9 – 6,9	2	16,7%
5	9 - 8	10	83,3%
Jumlah		12	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 3 Histogram Hasil Tes Lari 50 Meter Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

4. Data Hasil Tes *Shuttle Run* Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

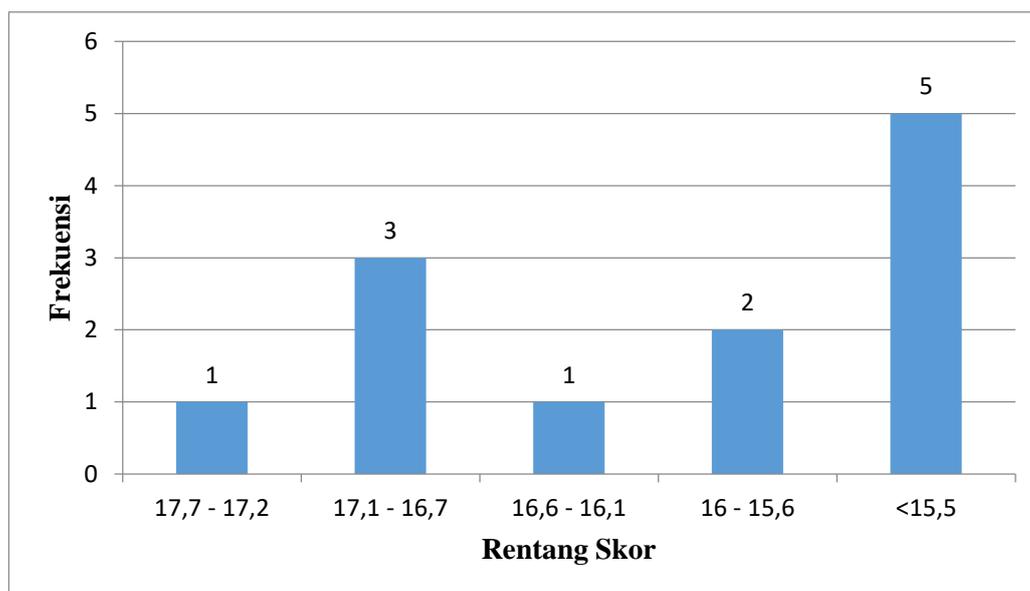
Berikut selengkapnya hasil tes shuttle run selengkapnya, frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 15,5 ke bawah sebanyak 5 orang pemain atau 41,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 16 – 15,6 sebanyak 2 orang pemain atau 16,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 16,6 – 16,1 sebanyak 1 orang pemain atau 8,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 17,1 – 16,7 sebanyak 3 orang pemain atau 25% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 17,7 – 17,2 sebanyak 1 orang pemain atau 8,3% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Rentang Skor Data Hasil Tes Shuttle Run Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	<15,5	5	41,7%
2	16,5 – 15,6	2	16,7%
3	16,6 – 16,1	1	8,3%
4	17,1 – 16,7	3	25%
5	17,7 – 17,2	1	8,3%
Jumlah		12	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 4 Histogram Hasil Tes Shuttle Run Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

5. Data Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

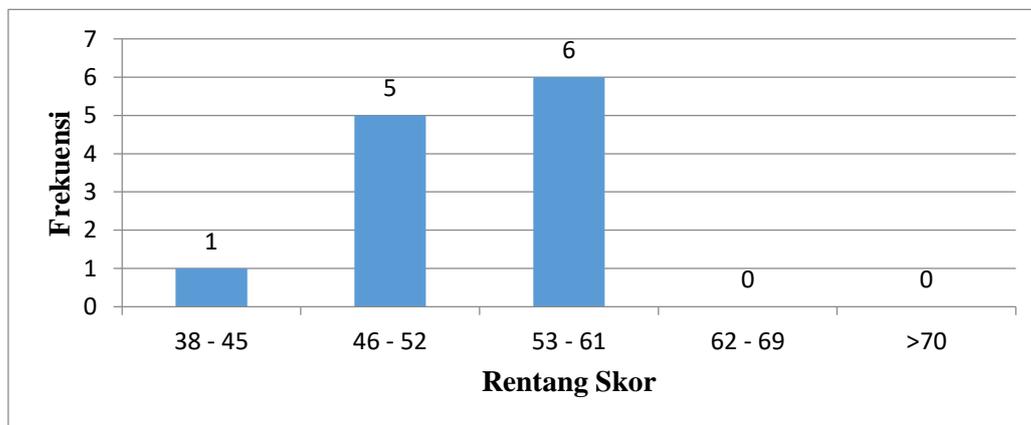
Berikut hasil tes *vertical jump* selengkapnya, frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada rentang skor 70 ke atas tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada rentang skor 62 - 69 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada rentang skor 53 - 61 sebanyak 6 orang pemain atau 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada rentang skor 46 - 52 sebanyak 5 orang pemain atau 41,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes *vertical jump* pada rentang skor 38 - 45 sebanyak 1 orang pemain atau 8,3% dari keseluruhan sampel.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Rentang Skor Data Hasil Tes Shuttle Run Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	>70	0	%
2	62 - 69	0	0%
3	53 - 61	6	50%
4	46 - 52	5	41,7%
5	38 - 45	1	8,3%
Jumlah		12	100%

Data pada tabel diatas juga di paparkan dalam grafik berikut ini:



Grafik 5 Histogram Hasil Tes Shuttle Run Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

Pembahasan

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat pemain sulit bermain bola basket dengan maksimal. dari hasil penghitungan tingkat kondisi fisik pada Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi didapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata – rata skornya adalah lari 15 menit dan lari 50 meter, item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh dan kecepatan. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Dalam pelaksanaan olahraga bola basket, pemain di tuntutan untuk bergerak cepat baik dalam bertahan maupun menyerang. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga bola basket. Faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga bola basket.

Daya tahan Adalah bagian penting dari kondisi fisik dan komponen biomotor yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik itulah daya tahan. Istilah kedayaketahanan mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pada intensitas kerja atau saat jauh dalam pelatihan. Menurut Santika (2015) Daya tahan seseorang adalah kemampuannya untuk bekerja keras dalam waktu lama tanpa merasa lelah berarti. Menurut Dumat et al., (2016) Pemain bola basket harus memiliki sejumlah kemampuan fisiologis untuk mencapai, berlatih, dan bersaing secara maksimal dalam olahraga tersebut.

Menurut Nasrulloh (2012) Kapasitas otot untuk berkontraksi terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal dikenal sebagai daya tahan otot. kemudian menurut Yachsie (2019) menyatakan bahwa sekelompok otot di lengan yang dikenal sebagai daya tahan otot lengan dapat berkontraksi secara berurutan, seperti pada push-up, dan dapat mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama. Ketahanan otot lokal dapat dicapai jika otot yang bekerja disuplai dengan nutrisi dan oksigen yang cukup.

Menurut Henjilito (2017) kecepatan merupakan keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu, itu adalah pencapaian kemampuan yang paling baik dalam kegiatan olahraga. Bafirman & Wahyuri (2019) menyatakan bahwa Kecepatan adalah kapasitas untuk bergerak cepat dari satu lokasi ke lokasi lain. Yang kita maksud saat kita berbicara tentang kecepatan adalah kebolehan otot atau kelompok otot untuk merespon perangsangan dalam waktu sesingkat mungkin.

Menurut Bafirman & Wahyuri (2019) kelincahan adalah tingkat kemampuan tertinggi untuk mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Karena setiap atlet dituntut untuk melakukan perubahan gerak setiap kali lawannya bergerak, kemampuan ini selalu ada dalam cabang olahraga yang dipertandingkan satu sama lain. Irawadi (2011) mengatakan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas yang tidak pasti membentuk kata kelincahan, kelincahan salah satu unsur kondisi fisik khusus. Latihan kaki adalah inti dari latihan kelincahan.

Menurut Ridwan & Sumanto (2018) kapasitas untuk mengarahkan gaya dalam gerakan cepat dan singkat untuk memberikan momentum maksimum pada benda atau objek dengan cara ledakan lengkap untuk mencapai tujuan yang diinginkan disebut sebagai daya ledak. Kebugaran tubuh mencakup daya ledak sebagai salah satu komponennya. Daya ledak adalah satu dari bagian biomotor dalam latihan permainan bola basket yang signifikan. karena daya ledak seseorang akan mempengaruhi kemampuannya untuk memukul, melempar, melompat tinggi, lari cepat, dll.

Dengan sebab itu, penting bagi pelatih untuk meningkatkan tingkat kinerja fisik yang optimal. Artinya, aktivitas fisik atau kegiatan fisik yang tepat diberikan kepada setiap komponen tingkat kebugaran fisik yang relatif tidak memadai. Selain itu perlu dilakukan latihan secara rutin dengan fokus, dan untuk memaksimalkan kekuatan fisik pemain bola basket dan terus meningkatkan performanya maka perlu dilakukan evaluasi tes pemain dalam olahraga bola basket.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat pemain sulit bermain bola basket dengan maksimal. dari hasil penghitungan tingkat kondisi fisik pada Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi di dapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata – rata skornya adalah lari 15 menit dan lari 50 meter, item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh dan kecepatan. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh Atlet Putra Bola Basket Klub *Basmec* SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik pemain bola basket khususnya dimasa setelah pandemi tergambar bahwa kondisi fisik pemain mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih maupun klub harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain yang berguna agar formasi atau strategi pemain dapat terlaksana dengan baik.

Disarankan terhadap pemain supaya terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bola basket. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat. Disarankan terhadap peneliti selanjutnya supaya lebih dalam lagi melakukan penelitian kondisi fisik baik itu atlet atau pemain biasa dalam bola basket lantaran masih sedikitnya penelitian yang mengangkat olahraga ini. Adapun kendala Penelitian pada tes *shuttle run* sampel tidak sepenuhnya melewati garis, hanya menyentuh

garis dan melewati garis setengah badan saja dan tidak ada *starter* pada tes lari 50 meter, pemberi aba aba dan peniup peluit berada di garis *finish*.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi dikategorikan dan dari hasil rata-rata keseluruhan kondisi fisik Atlet Putra Bola Basket Klub Basmec SMK Negeri 2 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi adalah 4,33 dalam rentang skor 4,0–5,9 sehingga termasuk pada kategori Cukup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K. (2018). *Berbagai Metodologi Dalam Penelitian Pendidikan Dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ilmu.
- Alficandra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Prosnampas)*, 44–452.
- Bafirman, & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Pt Raja Grafindo Persada.
- Boesing, L., & Barth, K. (2009). *Learning Basketball*. Aachen: Meyer Sport.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2max Pada Atlet Bola Basket Puteri Pomnas Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..Vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..Vol().3761)
- Dumat, G. N., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Fev1 (Forced Expiratory Volume In One Second) Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14645>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.V1i2.131>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Pplp Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2(1).595)
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2003). *Pelaksanaan Dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta.
- Nasrulloh, A. (2012). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.V0i2.4652>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.2354-8231>
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2(2).884)
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan

- 2878 *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Sekolah Menengah Kejuruan - Rapi Pratama, Ahmad Yani*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.4943>
- Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 50–59. [https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2020.Vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2020.Vol1(1).5122)
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/Jpo67019>
- Santika, I. G. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2014. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Silvia, E., Yani, A., & Alficandra, A. (2022). Vo2max Level Of Women’s Futsal Players (Uir Student Activity Unit). *Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(02), 128–136. <https://doi.org/10.53905/Inspiree.V3i02.85>
- Yachsie, B. T. P. W. B. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell-Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Medikora*, 18(2), 79–85. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V18i2.29200>
- Yani, A. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Smk Teknologi Riau*. 5(September), 107–114.
- Yani, A. (2022). *Tingkat Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas Xi Di Smk Teknologi Riau Pekanbaru*. 4, 2937–2942.