

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM
BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN
GRESIK TAHUN 2013**

E-JOURNAL



**MUHAMAD ANDRE NASUTION
NIM. 106484047**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2014**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM
BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN
GRESIK TAHUN 2013**

E-JOURNAL



**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian
Program sarjana Olahraga**

**Oleh :
MUHAMAD ANDRE NASUTION
NIM. 106484047**

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2014**

Surat Permohonan Persetujuan E-Journal

Lamp. : 1 (satu) lembar

Hal : Permohonan penyertaan artikel e-journal kesehatan olahraga FIK UNESA

Kepada,

Yth. Admin

Sehubungan dengan penerbitan e-journal kesehatan olahraga ikor, dengan ini saya :

Nama : Muhamad Andre Nasution

NIM : 106484047

Prodi Jur / Fak : Ikor / Pendkesrek / FIK

Judul : **TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM
BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

Dosen Pembimbing : Dr. Himawan Wismanadi,M.Pd.

Memohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA pada Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014 e-journal.unesa.ac.id.

Surabaya, 13 Mei 2014

Dosen Pembimbing Skripsi

Yang Mengajukan

Dr. Himawan Wismanadi,M.Pd.
NIP. 19671219 199302 1 001

Muhamad Andre Nasution
NIM. 106484047

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

M. Nur Bawono, S.Or.,M.Kes
NIP. 19790208 200604 1 003

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

MUHAMAD ANDRE NASUTION

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
Andrenasution76@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket SMAN 1 Driyorejo dalam persiapan menghadapi kejuaraan Kejurkab Gresik yang akan dilaksanakan pada bulan Maret 2014. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket SMAN 1 Driorejo dalam persiapan menghadapi kejuaraan Kejurkab Gresik 2014.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo dan sampelnya berdasarkan peraturan FIBA yaitu sebanyak 12 orang. Variabel dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan fisik cabang olahraga khususnya bolabasket yang terdiri dari 6 jenis rangkaian tes yaitu *Multistage Fitnes Tes (MFT)*, *Stork stand*, *shuttle run*, *sprint 30 meter*, lompat jauh tanpa awalan (LJTA), *sit and reach*. Instrumen penelitian ini menggunakan stopwatch, meteran, *sit and reach*.

Hasil penelitian serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik dapat diperoleh bahwa tes MFT termasuk kategori kurang sekali sebesar 100%, tes *stork stand* termasuk kategori baik sebesar 33,33%, tes *shuttle run* termasuk kategori kurang sebesar 50%, tes *sprint 30 meter* termasuk kategori kurang sekali 91,66%, tes LJTA termasuk kategori kurang sekali 75%, tes *sit and reach* termasuk kategori baik sekali 41,66%. Jadi kondisi fisik secara keseluruhan dalam kategori kurang sebesar 91,66%.

Simpulan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013 dalam kategori kurang dan pola pembinaan latihan fisik tersebut belum berjalan dengan baik.

**THE PHISYCAL CONDITION LEVEL OF MEN ATHLETES OF SMAN 1 DRIYOREJO
GRESIK BASKETBALL TEAM IN 2013**

MUHAMAD ANDRE NASUTION

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
Andrenasution76@yahoo.co.id

ABSTRACT

The phisysical condition is a unified whole of the components that can not be separeted for granted, either an increase or maintenance. Issues raised in this study is how the psysical condition of men athletes of SMAN 1 Driyorejo Basketball Club in preparation to join the Kejurkab Gresik which hold at March 2014. The purpose of this study was to determine the level of the psysical condition of men athletes of SMAN 1 Driyorejo Basketball Club in preparation to join the Kejurkab Gresik which hold at March 2014.

The population in this study is the of men atheles of SMAN 1 Driyorejo Basketball Club and depend on the rule of FIBA the number of samples are 12 athletes. The variabel in this study is physical abiltiy tests of sport, especially basketball which consists of six types of test circuit are Multistage Fitnes Test (MFT), Stork stand test, shuttle run test, 30 meters sprint test, long jump without start test, sit and reach test. This research instrument are stopwatch, rules, sit and reach.

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

The results show a series of tests of physical ability are 100% poor category for MFT, 33,33% good category for stork stand test, 50% less category for shuttle run test, 91,66% poor category for 30 meters sprint test, 75% poor category for long jump without start test, 41,66% excellent sit and reach test. So overall physical condition in less category is 91,66%.

The conclusion of this research is the physical condition of men athlete of SMAN 1 Driyorejo Basketball Club in preparation to join the Kejurkab Gresik which hold at March 2014 in less category and the physical training are not work yet.

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini sangat menurun terutama dalam peningkatan prestasi. Berbagai bangsa di seluruh dunia tentunya sangat prihatin dengan prestasi yang tidak maksimal dalam dunia olahraga yang telah dicapai atletnya. Pembinaan olahraga yang kian lama kian meningkat terus dibutuhkan untuk mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Salah satunya adalah membuat program latihan untuk pembinaan kondisi fisik seorang atlet.

Dan untuk mencapai sebuah prestasi sangatlah perlu pembinaan olahraga. Tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengetahui calon atlet yang berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga kita dapat memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan, salah satu contohnya olahraga bolabasket. Karena seiring perkembangan zaman bolabasket juga termasuk dalam olahraga prestasi.

Aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai atlet. Hal ini disebabkan karena didalam aspek biologis terdapat salah satu komponen penting yang disebut kondisi fisik, yaitu suatu tingkat kesegaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat menampilkan permainan terbaiknya dalam setiap pertandingan yang diikutinya sehingga dapat berprestasi dalam setiap kejuaraan yang diikutinya.

Kesegaran jasmani sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi keperluan

darurat bila sewaktu waktu diperlukan (Sajoto 1988: 43).

Bolabasket merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima dengan dukungan teknik, taktik dan mental yang memadai. Pergerakan pemain dalam pertandingan, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat cepat dengan mencari-cari celah daerah yang dapat dilalui untuk memasukkan bola ke ring lawan. Kondisi ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama, sehingga begitu menguras energi dan menyebabkan kelelahan.

Dari paparan diatas kondisi fisik yang baik sangatlah diperlukan. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik semua komponen-komponen yang ada harus dikembangkan, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni dalam hal ini bolabasket, yaitu daya tahan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 57-59). Dengan tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga bola basket sangat membutuhkan dasar fisik yang sangat baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor pendukung lainnya seperti taktik, tehnik dan mental. Sebelum seorang atlet berlaga dalam suatu pertandingan, ia harus berada dalam keadaan kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang sangat baik. Tanpa persiapan yang matang dan didukung dengan kondisi fisik yang sangat baik menurunkan atlet dalam sebuah pertandingan tidak akan berhasil, karena kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina seorang atlet tetap terjaga atau konsisten sampai pertandingan itu sendiri selesai dilakukan.

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

Dari paparan diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo dalam mempersiapkan atletnya dalam kejuaraan yang akan diikuti kedepannya, salah satunya Kejurkab Gresik 2014. Kejuaraan ini dikuti oleh pelajar tingkat menengah atas (SMA) sekabupaten Gresik. Dan kejuaraan ini diadakan setiap dua tahun sekali dan pada tahun genap, karena pada tahun ganjil kejuaraan ini diadakan untuk tingkat pelajar menengah pertama (SMP). Kejuaraan ini terakhir dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2013.

A. Rumusan masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013 dalam persiapan menghadapi kejuaraan Kejurkab Gresik 2014 yang akan dilaksanakan pada bulan Maret?

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket SMAN 1 Driorejo Kabupaten Gresik tahun 2013 dalam persiapan menghadapi kejuaraan Kejurkab Gresik 2014 yang akan dilaksanakan pada bulan Maret.

C. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti
 - a) Sebagai titik awal bagi penelitian selanjutnya.
 - b) Sebagai modal pengalaman untuk pengkajian ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah.
2. Bagi Kepentingan Ilmiah
 - a) Sebagai titik awal bagi penelitian selanjutnya.
 - b) Sebagai bahan kajian untuk kebenaran dalam penelitian.
3. Bagi Pemain

- a) Memberi motivasi tentang hal yang diteliti.
- b) Menambah wawasan tentang cabang olahraga yang ditekuninya.

KAJIAN TEORI

A. BOLA BASKET

Olahraga bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari lari, jalan, dan lompat dan unsur-unsur kondisi fisik (Sodikun, 1992 : 35). Definisi olahraga bolabasket sendiri yaitu olahraga yang permainannya menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dipantulkan kelantai dan tujuannya memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjang sendiri dan di mainkan oleh dua regu dan setiap regunya terdiri dari lima 5 pemain (Sodikun,1992: 8). Olahraga bolabasket pada saat ini banyak digemari oleh para remaja karena selain untuk berprestasi dibidangnya, olahraga bolabasket juga mempunyai banyak manfaat, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik.

B. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) maka perlu diketahui pula bagaimana status dan kondisi fisik seorang atlet pada suatu saat (Sajoto, 1988: 57).

C. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu kekutan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan,

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988: 58-59).

Dari seluruh komponen-komponen kondisi fisik yang disebutkan diatas yang sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dan untuk menunjang permainan atlet adalah :

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti lari cepat atau sprint, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain (Sajoto, 1988:58).

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. seseorang yang mampu merubah satu posisi keposisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988:59).

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (Sajoto, 1988:58).

4. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang

sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Sajoto, 1988:192).

5. Daya ledak otot

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek pendeknya (Sajoto, 1988: 58).

6. Kelentukan

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (Sajoto, 1988: 58).

7. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Sajoto, 1988:58).

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

1. Faktor Latihan

Latihan sangat penting dalam dunia olahraga. Karena tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Latihan yang baik adalah dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang sesuai dengan tujuan latihan. Frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan performa atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan empat kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis. Karena tujuan umum latihan itu sendiri disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan juga mencakup

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

pengembangan dan penyempurnaan fisik secara multilatera, fisik secara kusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya, tehnik cabang olahraganya, taktik dan strategi yang dibutuhkan, kualitas kesiapan bertanding, persiapan optimal olahraga beregu, keadaan kesehatan atlet, pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi (Rusli.dkk, 2000: 5).

E. Prinsip-prinsip beban lebih (*overload*)

Prinsip beban lebih (*overload*) merupakan prinsip latihan dasar yang sangat diperlukan dan dibutuhkan atlet untuk berprestasi. Penggunaan beban secara *overload* dapat merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, yang mendorong meningkatnya kekuatan otot (Sajoto, 1988: 115). Proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan juga harus diperhatikan. Pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan *overkompensasi* dalam kemampuan biologik dan keadaan itu merupakan prasarat untuk peningkatan prestasi. Karena jika oproses pembebanan berlebihan maka akan terjadi *overtraining* dengan akibat kontraproduktif. Dan jika dipaksakan atlet akan program latihan tersebut maka akan membuat prestasi atlet tersebut menurun.

Overkompensasi sendiri adalah efek dari kerja dan regenerasi organisme sebagai fundasi biologis bagi peningkatan kemampuan fisik dan kesiagaan psikologis untuk menghadapi pertandingan utama (Rusli dkk, 2000: 30-32).

F. Faktor istirahat

Setelah melakukan aktifitas atau latihan tubuh akan terasa sangat lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga yang cukup terkuras habis untuk melakukan aktifitas tersebut. Untuk

mengembalikan tenaga yang dipakai, sangat diperlukan istirahat yang cukup, karena dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

Istirahat yang baik adalah tidur, karena dengan tidur otot-otot atau syaraf-syaraf dapat *recovery* dari segala aktifitas yang ada sehingga kondisi fisik yang lelah bisa kembali bugar dan siap untuk melakukan aktivitas kembali.

G. Faktor kebiasaan hidup sehat

Untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik setiap individu harus membiasakan diri untuk hidup sehat, dengan begitu setiap individu akan jauh dari bibit penyakit. Dalam kehidupan sehari-hari khususnya seorang atlet harus memperhatikan atau menerapkan hidup sehat antara lain mengkonsumsi makanan yang mengandung unsur empat sehat lima sempurna, selalu menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar, menjauhi minuman yang mengandung alkohol, menghindari rokok, waktu tidur malam tidak boleh terlarut malam, maksimum pukul 22.00 Wib.

H. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat berpengaruh juga terhadap atlet karena lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang cukup lama, karena dengan lingkungan disekitar yang bersih maka tingkat kesegaran jasmaninya juga bisa baik.

I. Faktor makanan dan gizi

Makan dan gizi atlet juga harus sangat diperhatikan karena itu juga sangat mempengaruhi performa atlet. Sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh seorang atlet 13-15% protein, 20-30% lemak, 55-67% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya (Rusli dkk, 2000: 4).

Jadi untuk pembinaan kondisi fisik dibutuhkan banyak makanan yang mengandung gizi yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein,

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

garam-garam mineral, vitamin dan air. Karena karbohidrat dan lemak sendiri berperan sebagai pemberi energi untuk memelihara tubuh agar dapat berfungsi dan tetap aktif. Protein sendiri berfungsi untuk memelihara pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, seperti kulit, otot dan rambut (Rusli dkk, 2000: 51).

Tubuh juga sebagian besar terdiri dari air. Air sendiri berfungsi sebagai zat pengatur, zat pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus. Air dalam darah mengalirkan glukosa untuk kerja otot dan membawa keluar hasil metabolisme sampingan. Air juga berfungsi sebagai pengatur panas tubuh yang dikeluarkan melalui keringat dan air dalam seni mengeluarkan sampah sisa metabolisme (Nancy Clark, 1996: 111).

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain sebagai berikut

Sample → X → Hasil
Keterangan X : Tes Kondisi Fisik

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Hari : Jum'at dan Sabtu
Tanggal : 17 - 18 Januari 2014
Jam : 15.00 - Selesai
Tempat : Lapangan Tim
Bolabasket SMAN 1 Driyorejo

C. Subyek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 atlet, dengan alasan peneliti adalah mengacu pada peraturan FIBA yang diterjemahkan oleh PERBASI yang berbunyi "setiap tim tidak boleh lebih dari dua belas (12) anggota tim yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten" (PERBASI, 2012: 7).

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. *Multistage Fitnes Test* bertujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernafasan atau dapat pula untuk mengukur VO₂ max.
2. *Strok stand* bertujuan untuk mengukur keseimbangan statis dari tester.
3. Lari Bolak Balik 4 x 5 m (*Shuttle Run*) bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah.
4. Lari *sprint* 30 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter.
5. Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*) bertujuan untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki.
6. Duduk berlutur dan meraih (*Sit & Reach*) bertujuan untuk mengukur kelentukan tubuh.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan daya ledak otot atau *power*. Adapun tahap-tahap pengumpulan data sebagai berikut :

1. *Multistage Fitnes Tes* (MFT)

a. Pelaksanaan

1. Tes dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik dimulai dengan lari pean-pelan, secara bertahap makin lama makin cepat, sehingga testi tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level dan bolak-balik tersebut.
2. Setiap level waktunya 1 (satu) menit
3. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
4. Pada level 2,3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
5. Level 4,5 jarak 20 meter ditempuh 6,7 detik dengan 9 kali blak-balik dan seterusnya.

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

6. Bersamaan waktu jarak tempuh 20 meter ada bunyi peluit 1 kali dan bersamaan waktu bolak-balik terakhir setiap level ada bunyi peluit 2 kali.
 7. Untuk start testi dengan start berdiri kedua kaki dibelakang garis start batas. Dengan aba-aba "Siaap Yak" testi berlari sesuai irama waktu menuju garis batas sehingga 1 kaki melewati garis batas.
 8. Bila sebelum ada bunyi peluit testi telah melampui garis batas, untuk balik harus menunggu bunyi peluit. Sebaliknya bila telah bunyi peluit atlit belum sampai pada garis batas, testi harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali kearah sebaliknya.
 9. Bila 2 kali berurutan testi tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya pada level dan balikan tersebut.
 10. Setelah tidak mampu mengikuti irama waktu lari, testi tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.
2. *Stork Stand*
 - a. Pelaksanaan
Tester berdiri dengan satu kaki yang dianggap dominan, kaki kanan ataupun kiri dengan posisi tumit diangkat atau jinjit. Sementara kaki yang satu ditempatkan pada sisi lutut kaki tumpu. Kedua tangan bertolak pinggang dan pandangan lurus kedepan. Teste memulai setelah peneliti memberi perintah atau aba-aba "GO" dengan memulai *stopwatch* dan testi menahan posisi selama mungkin dan skor yang diperoleh berdasarkan catatn waktu dalam detik, dihitung mulai testi mengangkat tumit hingga keseimbangan gagal dilakukan. Testi diberi kesempatan 3 kali dan skor yang diambil berdasarkan waktu terbaik.
 3. Lari *Sprint* 30 Meter
 - a. Pelaksanaan
Starter dan pengambil waktu dilakukan oleh satu orang yang berdiri pada garis finis. Aba-aba lari diberikan oleh *starter*. Setelah aba-aba diberikan *testee* lari secepat mungkin untuk menuju garis *finish*. Tes ini dilakukan dua kali dan diambil waktu terbaik. Waktu dicatat dalam detik.
 4. Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Board Jump*)
 - a. Pelaksanaan
Testee berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar. Kedua lutut bengkok atau ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ dan kedua lengan kebelakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya kedepan. Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan yang menyentuh pasir . Tes dilakukan dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua loncatan dicatat dalam cm. Tes dinyatakan gagal apabila pada saat bertolak tapak kaki melewati garis batas.
 5. *Shuttle Run*
 - a. Pelaksanaan
Pada aba-aba bersedia *testee* berdiri dibelakang garis pertama.dengan aba-aba siap teste berdiri dengan siap lari dan dengan aba-aba "GO" teste segera berlari menuju garis kedua dan setelah jari-jari tangan menyentuh garis kedua teste segera bebalik menuju garis pertama atau garis *start*. Lari dari garis start menuju garis kedua dan berbalik menuju garis *start* dihitung 1 kali, pelaksanaan lari

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

dilakukan 4 kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 m.

6. Pelaksanaan Tes Duduk berlunjur dan Meraih (*Sit & Reach*)

a. Pelaksanaan

Pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf nol pada tepi tembok, testi duduk berlunjur menduduki pita pengukur. Pantat, punggung, kepala merapat ketembok kedua kaki lurus kedepan dengan kedua lutut lurus. Kemudian testi meraih kedua lengan kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita pengukur atau papan skala pengukur sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 detik. Jauh raihan dicatat sampai dengan cm penuh. *Testee* diberi kesempatan sebanyak 3 kali. Raihan terjauh yang dihitung (Harsuki, 2003: 341).

Tabel 3.6 Norma Atlet Tes Sit & Reach

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan :

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

Dp = Deskriptif Persentase

N = Jumlah seluruh Nilai/Sampel

n = Frekuensi Nilai yang diperoleh/Kasus

% = Tingkat persentase yang dicapai

(Maksum, 2009: 9)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013 dengan jumlah sampel 12 atlet dengan rangkaian beberapa macam tes dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bolabasket SMAN 1 Driyorejo di Kabupaten Gresik.

Interval Nilai	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Klasifikasi	Deskripsi Kategori
4.8 – 4.9	0	0	BS	Baik Sekali
4.4 – 4.7	0	0	B+	
4.0 – 4.3	0	0	B	Baik
3.8 – 3.9	0	0	B	
3.4 – 3.7	0	0	S+	Sedang
3.0 – 3.3	1	8,33	S	
2.8 – 2.9	0	0	S-	
2.4 – 2.7	3	25	K+	Kurang
2.0 – 2.3	7	58,33	K	
1.8 – 1.9	1	8,33	K-	
1.4 – 1.7	0	0	KS+	Kurang Sekali
1.0 – 1.3	0	0	KS	
Jumlah	12	100%		

(Sumber : Data diolah, 2014)

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013 yang menunjukkan kriteria baik yaitu 0%, yang mempunyai kriteria sedang sebesar 8,33%, sedangkan yang mempunyai kondisi fisik kurang yaitu sebesar 91,66%. Berdasarkan data tersebut ini berarti kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Tahun 2013 memiliki kriteria kurang.

Hasil kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik tahun 2013 dengan jumlah sampel 12 atlet dengan rangkaian beberapa tes meliputi tes *Multistage Fitness Tes* (MFT), *Stork Stand*, *Shuttle Run*, *Sprint 30 M*, *Lompat Jauh Tanpa Awalan*, *Sit & Reach* dapat dilihat pada tabel berikut :

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

1. *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tabel 4.2 Hasil Tes MFT

Tujuan : Untuk mengukur VO2 Max

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	12	100%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes *Multistage Fitness Tes (MFT)* untuk mengukur VO2 max di dapat 100% menunjukkan kategori kurang sekali.

2. *Tes Stork Stand*

Tabel 4.3 Hasil Tes *Stork Stand*

Tujuan : Untuk mengukur Keseimbangan

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	3	25%
2	Baik	4	33,33%
3	Sedang	3	25%
4	Kurang	2	16,66%
5	Kurang sekali	0	0%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa tes *stork stand* untuk mengukur keseimbangan di dapat 25% menunjukkan kategori baik sekali, 33,33% termasuk kategori baik, 25% termasuk kategori sedang, dan 16,66% termasuk kategori kurang.

3. *Tes Shuttle Run*

Tabel 4.4 Hasil Tes *Suhttle Run*

Tujuan : Untuk mengukur Kelincahan

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	3	25%
3	Sedang	3	25%
4	Kurang	6	50%
5	Kurang sekali	0	0%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan didapat 25% termasuk kategori baik, 25% termasuk kategori sedang, dan 50% termasuk kategori kurang.

4. *Tes Sprint 30 Meter*

Tabel 4.5 Hasil Tes *Sprint 30 Meter*

Tujuan : Untuk mengukur Kecepatan lari

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	1	8,33%
5	Kurang sekali	11	91,66%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan lari di dapat 8,33% menunjukkan kategori kurang, dan 91,66% menunjukkan kategori kurang sekali.

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

5. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

Tabel 4.6 Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

Tujuan : Untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	3	25%
5	Kurang sekali	9	75%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki di dapat 25% menunjukkan kategori kurang, dan 75% menunjukkan kategori kurang sekali.

6. Tes Duduk berlunjur dan Meraih (*Sit & Reach*)

Tabel 4.7 Hasil Tes *Sit & Reach*

Tujuan : Untuk mengukur Kelentukan tubuh

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	5	41,66%
2	Baik	4	33,33%
3	Sedang	3	25%
4	Kurang	0	0
5	Kurang sekali	0	0
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa tes *sit & reach* untuk mengukur kelincahan di dapat 41,66% menunjukkan kategori baik sekali, 33,33% menunjukkan kategori baik, dan 25% menunjukkan kategori sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013 yang dilakukan dengan

serangkaian tes kemampuan fisik didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolabasket, sehing setiap atlet harus mempunyai daya tahan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian daya tahan atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan MFT menunjukkan nilai kurang sekali dengan presentase 100% sebanyak 12 atlet. Untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan latihan yang berlangsung untuk waktu lama misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintas alam, fartlek, interval training, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja untuk waktu yang lama (Harsono, 1988: 155).
2. Hasil dari penelitian keseimbangan atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan *stork stand* menunjukkan nilai baik dengan persentase 33,33% sebanyak 4 atlet. Untuk meningkatkan keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai latihan diantaranya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan atau rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar putar ditempat, melompat-lompat dibalok keseimbangan dan latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar (Harsono, 1988: 223-224).
3. Dari hasil penelitian kelincahan atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan *shuttle run* menunjukkan kurang dengan persentase 50% sebanyak 6 atlet. Selain menggunakan latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan dapat menggunakan bentuk latihan lainnya seperti lari *zig-zag*, *squat thrust* atau modifikasinya, lari rintangan atau *obstacle run* (Harsono, 1988: 172-173).
4. Kecepatan atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan sprint 30 meter menunjukan nilai kurang sekali dengan persentase

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013

91,66% sebanyak 11 atlet. Untuk meningkatkan kecepatan bisa dilakukan dengan berbagai latihan diantaranya interval training sekitar 40-60 meter, lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, lari naik bukit, dan lari turun bukit (Harsono, 1988: 218-219).

5. Dari hasil penelitian daya ledak atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan lompat jauh tanpa awalan (LJTA) menunjukkan nilai kurang sekali dengan persentase 75% sebanyak 9 atlet. Untuk meningkatkan daya ledak atau eksplosif kedua kaki dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan diantaranya latihan menyentuh ring, latihan lompat tali dan weight training diantaranya, *heel raise*, *step up*, *squat jump* (Harsono, 1988: 209-215).
6. Kelentukan atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo tahun 2013 dengan *sit and reach* menunjukkan nilai baik sekali dengan persentase 41,66% sebanyak 5 atlet. Untuk meningkatkan kelentukan bisa dilakukan dengan latihan peregangan dimanis dan peregangan statis, peregangan dinamis contohnya duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh-nyentuh jari-jari kaki dengan jari tangan, dengan kedua tungkai diusahakan lurus, berdiri tegak dengan kaki terbuka dengan lengan di atas kepala. kemudian badan digerakkan membungkuk dan menegak berkali-kali, sedangkan peregangan statis contohnya yaitu stretching dengan beberapa repetisi dan waktu antara 20-30 detik disetiap gerakan (Harsono, 1988: 163-168).

Berdasarkan tes kondisi fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik tahun 2013 yang dilakukan secara keseluruhan menunjukkan kategori kurang. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya latihan yang dilakukan hanya 2-3 kali seminggu,

program latihan yang kurang terencana atau kurang terprogram dengan baik.

Frekuensi latihan harus lebih ditingkatkan, dengan begitu akan sangat membantu peningkatan daya tahan dengan cepat. Tetapi disarankan harus agar dalam menentukan frekuensi latihan benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas endurancenya yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. Dan frekuensi latihan yang dilakukan 3 sampai 5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20 sampai 60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi atau sedang (Sajoto, 1998: 209).

Kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mendukung penguasaan keterampilan teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga khususnya dalam hal ini olahraga bolabasket. Karena dengan kondisi fisik yang baik akan terdapat adanya peningkatan dalam kemampuan daya tahan, adanya peningkatan dalam komponen kondisi fisik, adanya gerak yang lebih baik pada waktu latihan, waktu pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan serta adanya respon yang cepat dari organisme tubuh.

Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan fisik atlet putra tim bolabasket SMAN 1 Driyorejo perlu ditingkatkan, sebab kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dan berpengaruh bagi atlet dalam pembinaan prestasi suatu cabang olahraga khususnya dalam hal ini bolabasket. Hendaknya komponen-komponen yang ada dalam kondisi fisik dilakukan pembinaan yang sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan atlet

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PUTRA TIM BOLABASKET SMAN 1 DRIYOREJO
KABUPATEN GRESIK TAHUN 2013**

sehingga akan mendapatkan hasil yang sangat baik dan seperti yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clark, Nancy. 1996. *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN.
- Iskandar, 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Jakarta: Gaung Persada Press (GP Press).
- Johnson dan Nelson. 1997. *Stork Stand*, (Online), (www.brianmac.co.uk, diakses 31 Oktober 2013).
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta.
- PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi BolaBasket 2012*. Jakarta: Bidang SDM PP PERBASI.
- Rutan, Rusli dkk. 2000. *Gizi Olahraga*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL.
- Rutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL.
- Sajoto, Moh.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN.
- Sodikun, Iman. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN.
- Sugiyono, 2010. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Bandung: ALFABETA.
- Widodo, Achmad. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Untuk Pemain Sepak Bola*. Surabaya: Disertasi Tidak Diterbitkan.