

**PROFIL PEMAIN BOLABASKET KELOMPOK UMUR 10 TAHUN DI TINJAU DARI
KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK PADA CLUB BOLABASKET WBS (WESTERN
BASKETBALL SURABAYA)**

Aldien Abdillah

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : aldienabdillah@mhs.unesa.ac.id

Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil kemampuan fisik dan kemampuan teknik bermain bola basket pada tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS). Subjek data penelitian ini adalah seluruh anggota tim putra WBS (*Western Basketball School*) kelompok umur 10 tahun yang berjumlah 15 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing, dribble, shooting*, lari 1600 meter, *push up, sit and reach*, lari bolak-balik, dan *stork stand*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis pendekatan statistik deskriptif .

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh bahwa tes *passing* termasuk kategori cukup dengan rata-rata 17 kali. *Dribble* termasuk kategori cukup dengan rata-rata 8,96 detik. *Shooting* termasuk kategori cukup dengan rata-rata 13 kali. Daya tahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 8,7 detik. Kekuatan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 17 kali. Kelentukan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 12,53 inch. Kelincahan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 12,71 detik. Keseimbangan termasuk kategori cukup dengan rata-rata 1,67 detik. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dan kemampuan fisik tim atlet bolabasket putra di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) tergolong cukup untuk ukuran anak umur 10 tahun. Sehingga disarankan agar kemampuan tersebut terus dikembangkan agar tercapai prestasi yang maksimal.

Kata kunci : Profil, Kemampuan Fisik, Kemampuan Teknik, Bolabasket

ABSTRACT

This research is conducted to acknowledge the profile of ten-year-old-group male basketball players of Western Basketball Surabaya based on the physical and technical skill. The subject of the research is the male team of Western Basketball School including 15 players who are 10 years old. The instruments applied are passing test, dribble, shooting, 1600 meters run, push up, sit and reach, shuttle run, and stork stand. The data is analyzed using statistic descriptive approach.

The result acquires that the passing test reaches average 17 times and it is categorized fair. Dribble is categorized fair with the average 8,96 seconds. Shooting reaches average 13 times and categorized fair. Endurance is categorized fair with the average 17 times. Flexibility reaches the average 12,53 inch and it is categorized fair. Agility reaches the average 12,71 seconds and it is categorized fair. While the balancy is fair with the average 1,67 seconds. It can be concluded that the technique and physical skill of the ten-year-old male team of Western Basketball School is categorized fair. Therefore to reach an achievement, the skill should be improved.

Keywords : Profile, Physical Skill, Technical Skill, Basketball

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggota 5 orang sebagai pemain utama (*starter*) dan 7 orang berada di bangku cadangan, yang dimana 5 pemain *starter* saling bertanding mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan lama waktu permainan 4x10 menit. Olahraga ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara mencegah lawan untuk tidak memasukkan bola keranjang kita. Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik dan kemampuan teknik yang baik. Untuk cabang olahraga

bolabasket kemampuan fisik dan teknik harus sangat diperhatikan. Kondisi fisik merupakan komponen penting yang tidak dapat dilupakan dan tidak dapat dihilangkan oleh setiap atlet untuk mencapai prestasi yang baik. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik pada permainan.

Para pelatih rata-rata memberikan latihan yang berat, padahal seharusnya anak usia dini membutuhkan

latihan yang menekankan pada aspek kesenangan. Sedangkan dalam latihan permainan bolabasket untuk kelompok umur 10 tahun yaitu menekankan pada pengenalan berbagai keterampilan dan latihan, memperkenalkan game modifikasi yang menekankan taktik dan strategi dasar, menekankan pentingnya etika dan permainan yang adil serta memastikan bahwa olahraga itu menyenangkan. Yang menjadi sorotan akhir-akhir ini pada tim kelompok umur 10 yang mampu bersaing melawan dominasi CLS di Surabaya, yaitu WBS. Untuk prestasi WBS sendiri pada Kelompok Usia 10 tahun putra pernah menjadi juara 1 pada event di Malang tahun 2016 saat final melawan CLS, juara 1 pada event WBS cup di Surabaya pada tahun 2016 saat final melawan CLS, dan juara pada piala koni cup kelompok umur 10 Tahun 2017 dengan mengalahkan Mahameru. Dengan adanya tim WBS ini diharapkan akan memacu tim bolabasket lain di Surabaya untuk meningkatkan kualitas pembinaan usia dini sehingga untuk kedepannya kualitas kompetisi di Surabaya akan lebih ketat. Dari kualitas kompetisi yang ketat akan muncul atlet-atlet yang memiliki kualitas dan mental bertanding yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut penelitian yang berjudul "Profil Pemain Bola Basket Kelompok Umur 10 Tahun Di Tinjau Dari Kemampuan Fisik Dan Teknik Pada Club Bola Basket WBS (*Western Basketball Surabaya*)"

METODE

Dalam melakukan penelitian skripsi yang berjudul "Profil Pemain Bolabasket Kelompok Umur 10 Tahun Di Tinjau Dari Kemampuan Fisik dan Teknik Pada Club Bolabasket WBS (*Western Basketball Surabaya*)".

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian statistik deskriptif. Penelitian statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2016)

RESPONDEN PENELITIAN

Pada penelitian ini yang menjadi responden penelitian yaitu 15 atlet putra WBS (*Western Basketball Surabaya*) kelompok umur 10 tahun. Atlet-atlet tersebut ditetapkan menjadi sumber data yang telah dipertimbangkan untuk melakukan penelitian. Dengan demikian diharapkan informasi yang didapatkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen merupakan indikator-indikator dari variabel guna memperoleh data dari variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut :

1. Instrumen Tes Kemampuan Fisik
 - a. Daya tahan (*Endurance*)
 - b. Kecepatan (*Power*)
 - c. Keuletakan (*Fleksibility*)
 - d. Kelincahan (*Agility*)
 - e. Keseimbangan (*Balance*)
2. Instrumen Tes Kemampuan Teknik
 - a. *Passing*
 - b. *Dribble*
 - c. *Shooting*

TEKNIK ANALISIS DATA

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik diskriptif. Menurut Sugiyono (2016) statistik diskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Analisis deskriptif yang digunakan pada penelitian ini menurut Sugiyono (2013) adalah sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\sum x$: Jumlah nilai

\bar{X} : Rata-rata

n : Jumlah sampel

2. Standar Deviasi untuk menghitung simpangan baku

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

SD : Standar deviasi

\bar{X} : Rataan sampel

n : Banyak sampel

3. Persentase

$$\text{persentase} \% X = \frac{f}{n} X 100\%$$

Keterangan :

% X : Persentase

f : Jumlah frekuensi

n : Jumlah sampel

Pengkategorian data di kelompokkan menjadi lima kategori yakni baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Untuk pengkategorian tersebut menggunakan acuan lima norma, yaitu :

Kriteria	Skor
$> \text{Mean} + 1,5 \text{ (SD)}$	Baik Sekali
$> \text{Mean} + 0,5 \text{ (SD)} - \text{Mean} + 1,5 \text{ (SD)}$	Baik
$> \text{Mean} - 0,5 \text{ (SD)} - \text{Mean} + 0,5 \text{ (SD)}$	Cukup
$> \text{Mean} - 1,5 \text{ (SD)} - \text{Mean} - 0,5 \text{ (SD)}$	Kurang
$\leq \text{Mean} - 1,5 \text{ (SD)}$	Kurang Sekali

Sumber :Anas Sudijono (2010)

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bolabasket Merlion School Surabaya (*Western Basketball Surabaya*) . Pengambilan data dilakukan berdasarkan hasil tes kemampuan fisik dan teknik pada kelompok umur 10 tahun putra di club bolabasket *Western Basketball Surabaya*.

Berikut data tes kemampuan fisik pada kelompok umur 10 tahun putra di club bolabasket *Western Basketball Surabaya*.

Tabel 4.1 Tes Daya Tahan (Lari 1600 meter)

No.	Nama	Waktu (s)
1.	Jus	9,2
2.	Mic	8,3
3.	Sur	8,89
4.	Vin	8,54
5.	Her	8,34
6.	How	9,12
7.	Ry	9,1
8.	Ken	8,92
9.	Art	8,9
10.	Dyl	8,65
11.	Vic	8,5
12.	Aar	8,8
13.	Kez	8,92
14.	Pet	8,9
15.	Dam	7,4
Jumlah		130,48
Rata-rata		8,7

Dari data hasil penelitian pada table 4.1 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes lari 1600 meter tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 8,7 detik (*s*). Yang artinya, bahwa lari 1600 meter dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.2 Tes Kekuatan (*Push Up*)

No.	Nama	Jumlah Repetisi
1.	Jus	24
2.	Mic	15
3.	Sur	15
4.	Vin	16
5.	Her	20
6.	How	17
7.	Ry	18
8.	Ken	20
9.	Art	17
10.	Dyl	24
11.	Vic	16
12.	Aar	10
13.	Kez	11
14.	Pet	21
15.	Dam	23
Jumlah		267
Rata-rata		17,8

Dari data hasil penelitian pada table 4.2 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *push up* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 17,8 atau 17 kali yang dapat dilakukan selama 30 detik (*s*). Yang artinya, bahwa *push up* dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.3 Tes Keletukan (*Sit and Reach*)

No.	Nama	Panjang (inch)
1.	Jus	16
2.	Mic	13
3.	Sur	12
4.	Vin	14
5.	Her	16
6.	How	13
7.	Ry	14
8.	Ken	6
9.	Art	13
10.	Dyl	16
11.	Vic	7
12.	Aar	16
13.	Kez	9
14.	Pet	7
15.	Dam	16
Jumlah		188
Rata-rata		12,53

Dari data hasil penelitian pada table 4.3 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *sit and reach* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu dengan panjang 12,53 inch. Yang artinya, bahwa *sit and reach*

dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.4 Tes Kelincahan (Lari Bolak-Balik)

No.	Nama	Waktu (s)
1.	Jus	12,18
2.	Mic	12,08
3.	Sur	14,2
4.	Vin	12,43
5.	Her	13,08
6.	How	12,31
7.	Ry	12,52
8.	Ken	11,24
9.	Art	11,72
10.	Dyl	13,61
11.	Vic	12,3
12.	Aar	13,1
13.	Kez	14,24
14.	Pet	13,02
15.	Dam	12,64
Jumlah		190,67
Rata-rata		12,71

Dari data hasil penelitian pada table 4.4 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes lari bolak-balik tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 12,71 detik (s). Yang artinya, bahwa lari bolak-balik dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.5 Tes Keseimbangan (Stork Stand)

No.	Nama	Waktu (s)
1.	Jus	45,28
2.	Mic	14,06
3.	Sur	8,43
4.	Vin	4,44
5.	Her	29,69
6.	How	5,5
7.	Ry	6,06
8.	Ken	14,56
9.	Art	4,68
10.	Dyl	28,48
11.	Vic	3,37
12.	Aar	9,19
13.	Kez	3,26
14.	Pet	5,06
15.	Dam	7,93
Jumlah		189,99
Rata-rata		12,67

Dari data hasil penelitian pada table 4.5 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *stork stand* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 12,67 detik (s). Yang artinya, bahwa *stork stand* dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Berikut data tes kemampuan teknik pada kelompok umur 10 tahun putra di club bolabasket *Western Basketball Surabaya*.

Tabel 4.6 Tes Passing

No.	Nama	Jumlah Repetisi
1.	Jus	21
2.	Mic	18
3.	Sur	18
4.	Vin	15
5.	Her	17
6.	How	16
7.	Ry	17
8.	Ken	20
9.	Art	19
10.	Dyl	20
11.	Vic	15
12.	Aar	13
13.	Kez	11
14.	Pet	17
15.	Dam	21
Jumlah		258
Mean		17,2

Dari data hasil penelitian pada table 4.6 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *passing* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 17,2 atau 17 *passing* yang dapat dilakukan selama 15 detik (s). Yang artinya, bahwa *passing* dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.7 Tes Dribble

No.	Nama	Waktu (s)
1.	Jus	8,6
2.	Mic	8,6
3.	Sur	10,9
4.	Vin	8,7
5.	Her	10,1
6.	How	8,6
7.	Ry	8,6
8.	Ken	8,3
9.	Art	9,6
10.	Dyl	8,8
11.	Vic	8,6

12.	Aar	8,8
13.	Kez	9,8
14.	Pet	8,3
15.	Dam	8,1
Jumlah		134,4
Rata-rata		8,96

Dari data hasil penelitian pada table 4.7 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *dribble* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 8,96 detik (*s*). Yang artinya, bahwa *dribble* dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

Tabel 4.8 Tes Shooting

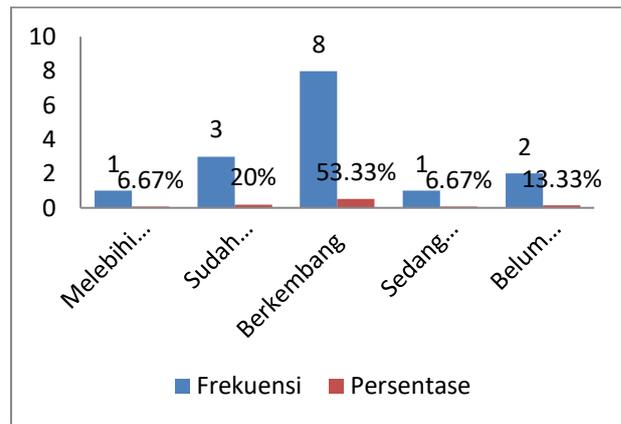
No.	Nama	Jumlah Repetisi
1.	Jus	9
2.	Mic	15
3.	Sur	10
4.	Vin	10
5.	Her	10
6.	How	13
7.	Ry	12
8.	Ken	19
9.	Art	15
10.	Dyl	21
11.	Vic	15
12.	Aar	15
13.	Kez	6
14.	Pet	15
15.	Dam	19
Jumlah		204
Rata-rata		13,6

Dari data hasil penelitian pada table 4.8 diatas, dapat diketahui mean dari hasil tes *shooting* tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yaitu 13,6 atau 13 kali yang dilakukan selama 60 detik (*s*). Yang artinya, bahwa *shooting* dari tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata termasuk pada kategori berkembang untuk anak umur 10 tahun.

PEMBAHASAN

Berikut Hasil Perhitungan Persentase, Frekuensi dan Pembahasan Klasifikasi Dari Tiap Pernyataan :

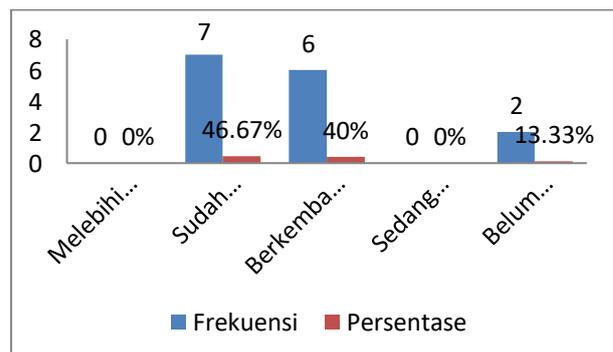
a. Kemampuan Fisik Daya Tahan



Dari hasil penelitian bahwa daya tahan (*endurance*) yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 8,7 detik (*s*) dengan waktu tertinggi 7,4 detik (*s*) dan terendah 9,2 detik (*s*). Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “melembi berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet, dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 60% atau sebanyak 9 atlet, dan dalam kategori “sedang berkembang” sebesar 20% atau sebanyak 3 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas daya tahan (*endurance*) yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”. Hasil tes ini hanya terbatas pada tes lari 1600 meter dimana daya tahan (*endurance*) ini merupakan fisik yang paling umum digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan instrumen tes lainnya.

Menurut Widiastuti (2015) daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru dalam permainan bolabasket sangat penting, karena apabila atlet mempunyai daya tahan yang baik maka atlet tersebut tidak mudah mengalami kelelahan pada saat permainan atau pertandingan berlangsung. Untuk meningkatkan daya tahan tersebut dapat dilakukan dengan latihan fisik secara rutin dan teratur.

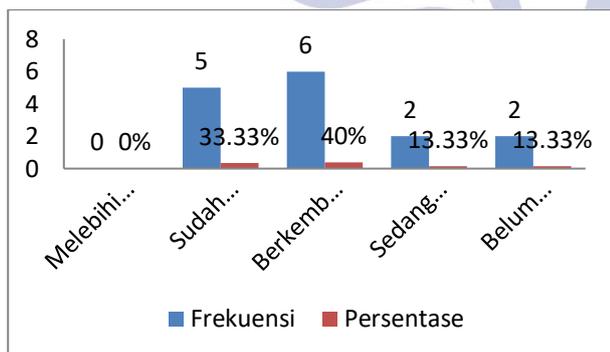
b. Kemampuan Fisik Kekuatan



Berdasarkan hasil penelitian bahwa kekuatan (*power*) yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 17,8 kali dengan skor tertinggi 24 kali dan terendah 10 kali. Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 46,67% atau sebanyak 7 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 40% atau sebanyak 6 atlet, dan dalam kategori “belum berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kekuatan (*power*) yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”. Hasil tes ini hanya terbatas pada tes *push up* dimana kekuatan (*power*) ini merupakan fisik yang paling umum digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan instrumen tes lainnya.

Menurut Widiastuti (2015), kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atas beban. Dalam permainan bolabasket kekuatan yang digunakan adalah kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan berpotensi dalam memberikan dorongan atau kekuatan terhadap lemparan bola yang diarahkan ke ring basket dengan menggunakan teknik *dribble*, *passing* dan *shooting*. Kekuatan otot lengan dapat dikuasai dengan latihan yang rutin. Untuk mendapat hasil yang baik maka dilakukan latihan yang benar sesuai dengan berpedoman pada teori yang ada.

c. Kemampuan Fisik Keletukan

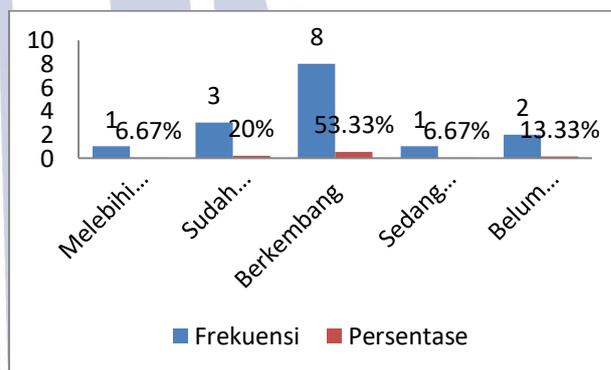


Berdasarkan hasil penelitian bahwa keletukan (*fleksibility*) yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 13,53 *inch* dengan panjang tertinggi 16 *inch* dan terendah 7 *inch*. Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 33,33% atau sebanyak 5 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 40% atau sebanyak 6 atlet, dalam kategori “seang berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet, dan dalam kategori “belum berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas keletukan (*fleksibility*)

yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”. Hasil tes ini hanya terbatas pada tes *sit and reach* dimana keletukan (*fleksibility*) ini merupakan fisik yang paling umum digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan instrumen tes lainnya.

Menurut Widiastuti (2015), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan yang baik dapat menghindari cedera pada saat permainan yang berlangsung. Keletukan yang baik juga berkontribusi pada peningkatan kinerja dalam melompat dan lari. Setiap atlet harus mempunyai kelentukan yang baik, karena kelentukan sangat berpengaruh dalam menggerakkan dan mengkoordinasi gerak tubuh yang maksimal agar mampu bergerak sesuai kebutuhan. Sehingga dalam permainan bolabasket pergerakan tubuh atlet membutuhkan kelentukan yang baik agar tidak terjadi cedera pada tumpuan yang berat.

d. Kemampuan Fisik Kelincahan

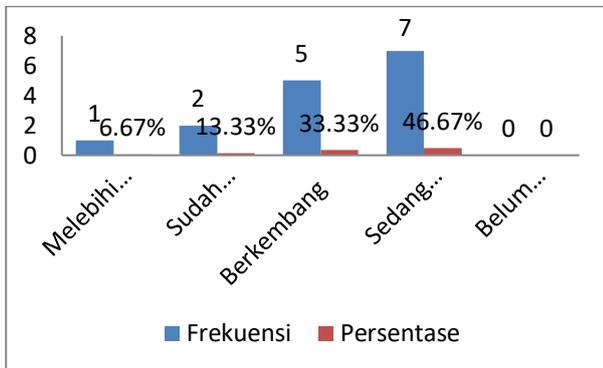


Berdasarkan hasil penelitian bahwa kelincahan (*agility*) yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 12,71 detik (*s*) dengan waktu tertinggi 11,24 detik (*s*) dan terendah 14,24 detik (*s*). Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “melebihi berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet, dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 20% atau sebanyak 3 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 53,33% atau sebanyak 8 atlet, dalam kategori “seang berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet, dan dalam kategori “belum berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kelincahan (*agility*) yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”. Hasil tes ini hanya terbatas pada tes lari bolak-balik dimana kelincahan (*agility*) ini merupakan fisik yang paling umum digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan instrumen tes lainnya.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan (Hendri, 2011). Seorang atlet bolabasket dapat dikatakan lincah apabila mampu menggerakkan bola dengan baik, mampu

mengubah arah lari dengan cepat dan tepat. Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan untuk gerakan untuk mengumpan kearah teman, gerakan menerima *passing* dari teman, serta gerakan membawa bola dengan baik dan tepat. Apabila atlet tidak memiliki kelincahan maka akan dengan mudah dikuasai oleh lawan.

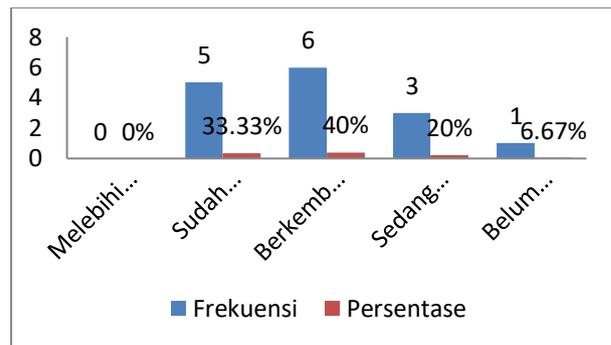
e. Kemampuan Fisik Keseimbangan



Berdasarkan hasil penelitian bahwa keseimbangan (*balance*) yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 12,67 detik (*s*) dengan waktu tertinggi 45,28detik (*s*) dan terendah 4,44 detik (*s*). Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “melebihi berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet, dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 33,33% atau sebanyak 5 atlet, dan dalam kategori “sedang berkembang” sebesar 46,67% atau sebanyak 7 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas keseimbangan (*balance*) yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”. Hasil tes ini hanya terbatas pada tes *stork stand* dimana keseimbangan (*balance*) ini merupakan fisik yang paling umum digunakan. Sehingga hasil yang di dapatkan berbeda jika dilakukan dengan instrumen tes lainnya.

Menurut Davies (2004) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama saat posisi tegak. Keseimbangan menjadi salah satu factor yang penting dalam permainan bolabasket. Kemampuan keseimbangan sangat penting dan dominan dalam cabang olahraga yang banyak mengubah arah seperti bola basket, karena keseimbangan dapat mengatur seluruh bagian tubuh dalam keadaan siap untuk dapat bergerak dengan cepat. Salah satu teknik dalam bermain bola basket adalah *mendribble*, kemampuan keseimbangan sangat berpengaruh. Apabila keseimbangan atlet baik, maka cara *mendribble* para atlet akan memiliki hasil yang baik, serta lebih mudah menggecoh musuh dalam memasukkan bola ke dalam ring basket.

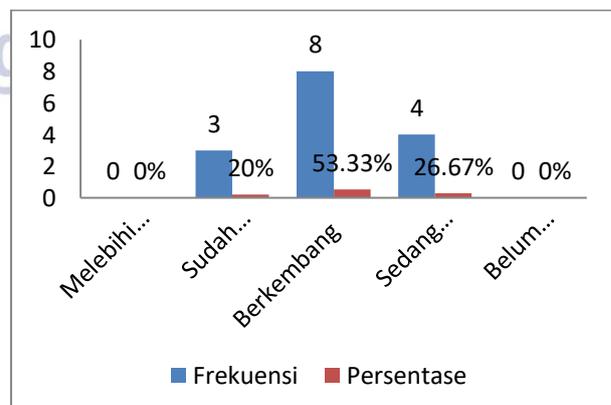
f. Kemampuan Teknik Passing



Berdasarkan hasil penelitian bahwa kemampuan *passing* yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 17 kali dengan skor tertinggi 21 kali dan terendah 11 kali. Jika dilihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 33,33% atau sebanyak 5 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 40% atau sebanyak 6 atlet, dalam kategori “sedang berkembang” sebesar 20% atau sebanyak 3 atlet dan dalam kategori “belum berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas mempunyai kemampuan *passing* dalam kategori “berkembang”.

Menurut Hall Wissel (2000), *passing* atau operan adalah melempar bola kepada teman untuk menciptakan peluang skor bagi tim dan agar bola berada dalam jangkauan tembakan. Teknik *passing* atau melempar merupakan unsur dasar yang digunakan untuk melakukan kerjasama dalam sebuah tim. Selama permainan berlangsung sangat diperlukan teknik *passing* khususnya untuk menyusun sebuah serangan. Dengan demikian teknik *passing* harus dipelajari dengan baik sehingga menghasilkan gerakan yang benar dan dapat ditingkatkan keterampilannya.

g. Kemampuan Teknik Dribble



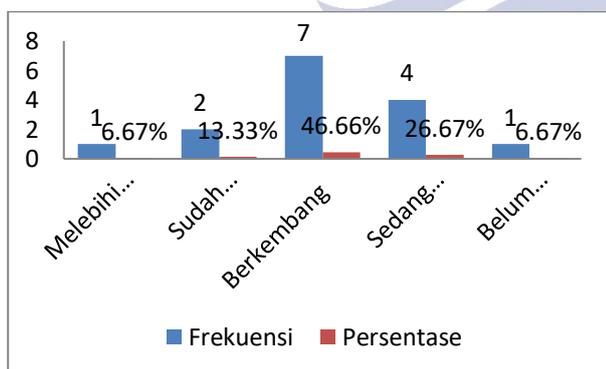
Berdasarkan hasil penelitian bahwa kemampuan *dribble* yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya*

(WBS) rata-rata 8,96 detik (*s*) dengan waktu tertinggi 8,1 detik (*s*) dan terendah 10,9 detik (*s*). Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 20% atau sebanyak 3 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 53.33% atau sebanyak 8 atlet, dan dalam kategori “sedang berkembang” sebesar 26,67% atau sebanyak 4 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kemampuan *dribble* yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”.

Menurut Hall Wissel (2000), *dribble* (menggiring) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola pada lantai yang gerak bola terlebih dahulu daripada gerak kaki dan tidak diperbolehkan dipegang dengan dua tangan. Menggiring atau *mendribble* juga teknik dasar yang sangat diperlukan dalam sebuah permainan bola basket. Apabila suatu saat seorang pemain tidak dapat melempar bola pada temannya, maka dia dapat menggiring bola ke tujuan tertentu. Dengan memiliki kemampuan *mendribble* dengan baik, maka atlet akan bermain dengan baik pula.

Saat melakukan gerakan *dribble* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu posisi bola, jarak antara bola dan tangan, pantulan bola dan kontrol bola. Penguasaan *dribble* yang baik membantu pemain untuk mengontrol dan mengamankan bola dari lawan. Saat terjadi *man to man offens*, dimana pada waktu tersebut rekan satu tim berada dalam penjagaan ketat sehingga pemain yang memegang bola diharuskan berusaha bermain secara individu. Seseorang dengan kemampuan *dribble* yang menonjol akan diposisikan sebagai *play maker*.

h. Kemampuan Teknik Shooting



Berdasarkan hasil penelitian bahwa kemampuan *shooting* yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) rata-rata 13 kali dengan skor tertinggi 21 kali dan terendah 6 kali. Jika di lihat menggunakan kategori norma, kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kategori “melebihi berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet, dalam kategori “sudah berkembang” sebesar 13,33% atau sebanyak 2 atlet, dalam kategori “berkembang” sebesar 46,66% atau

sebanyak 7 atlet, dalam kategori “sedang berkembang” sebesar 26,67% atau sebanyak 4 atlet, dan dalam kategori “belum berkembang” sebesar 6,67% atau sebanyak 1 atlet. Dari data yang di kumpulkan dalam kategori norma diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kemampuan *shooting* yang dimiliki berada dalam kategori “berkembang”.

Menurut Hal Wissel (2000), Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Sasaran akhir dalam permainan bolabasket adalah mencetak point atau angka. Untuk dapat mencetak point, pemain harus dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik. *Shooting* adalah teknik yang penting dalam permainan bolabasket. Dengan memiliki kemampuan dasar diharapkan para pemain dapat bermain dengan baik.

Selain harus memiliki kemampuan teknik yang baik, seorang atlet juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik pula. Agar saat pertandingan berlangsung dapat menghindari serangan dari tim lawan dan mendapat skor yang sempurna. Hasil tes dan pengukuran digunakan sebagai alat evaluasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dan fisik pada tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS). Karena tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki oleh suatu tim sangat berpengaruh terhadap tingkat prestasi yang akan dicapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan fisik yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yang terdiri dari kemampuan daya tahan diuji dengan tes lari 1600 meter memiliki rata-rata 8,7 detik yang tergolong dalam kategori berkembang. Untuk kemampuan kekuatan diuji dengan tes *push up* memiliki rata-rata 17 kali yang tergolong dalam kategori berkembang. Untuk kemampuan kelentukan diuji dengan tes *sit and reach* memiliki rata-rata 12,53 inch yang tergolong dalam kategori berkembang. Kemampuan kelincahan diuji dengan tes lari bolak-balik memiliki rata-rata 12,71 detik yang tergolong dalam kategori berkembang. Sedangkan untuk kemampuan keseimbangan diuji dengan tes *stork stand* memiliki rata-rata 1,67 detik yang tergolong dalam kategori berkembang. Sehingga disimpulkan bahwa kemampuan fisik atlet bolabasket putra di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) tergolong berkembang untuk ukuran anak umur 10 tahun.
2. Kemampuan teknik yang dimiliki tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) yang terdiri dari tes kemampuan *passing* dengan rata-rata 17 kali yang tergolong dalam kategori berkembang.

Untuk tes kemampuan *dribble* memiliki rata-rata 8,96 detik yang tergolong dalam kategori berkembang. Sedangkan untuk tes kemampuan *shooting* memiliki rata-rata 13 kali yang tergolong dalam kategori berkembang. Sehingga disimpulkan bahwa kemampuan teknik atlet bolabasket putra di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) tergolong berkembang untuk ukuran anak umur 10 tahun.

SARAN

Dari kesimpulan diatas maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Sesuai dengan hasil penelitian, kemampuan *passing* yang dicapai agar dipertahankan agar tidak mengalami penurunan pada atlet.
2. Kemampuan *dribble* harus diberikan perhatian serta latihan yang lebih intensif agar mencapai kemampuan yang lebih baik dan optimal.
3. *Shooting* merupakan satu-satunya cara yang untuk mencetak angka pada tim lawan, oleh sebab itu kemampuan ini merupakan unsur terpenting dalam permainan bolabasket. Sehingga kemampuan ini harus terus dikembangkan agar tercapai prestasi yang maksimal.
4. Dari hasil tes fisik setiap kemampuan sebenarnya tim atlet bolabasket putra kelompok umur 10 tahun di club *Western Basketball Surabaya* (WBS) sudah mampu mencapai nilai yang dapat dikatakan cukup, maka hasil tes yang dicapai dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pengembangan.
5. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan kajian dan bahan pertimbangan terkait kemampuan teknik dan fisik baik untuk tim bolabasket putra kelompok umur 10 tahun. Sebagai acuan bagi pelatih dalam mengukur kemampuan teknik dan fisik para pemainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Davies, P. 2004. *Lower Body Plyometric Exercise*. Available From: <http://www.Sport-Fitness-Advisor.com/Ometricexercise.Html>. Retrieved Agustus 30,2018
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta. Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.