



## ANALISIS KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PUTRA KONI KABUPATEN SIDOARJO

Fiar Apriliani Charmbella, Oce Wiriawan

(S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

**Dikirim:** 01-12-2024; **Direview:**30-12-2024; **Diterima:**01-01-2025

**Diterbitkan:** 14-01-2025

### Abstrak

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim, satu tim terdiri dari lima orang pemain, kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket mempunyai standart internasional yaitu setiap babak adalah 10 menit (4x10 menit) dengan istirahat atau rest time out kurun waktu 1 sampai 2 menit per babak dan memiliki 4 babak atau quarter. Maka dari itu kondisi fisik inilah sangat penting bagi atlet dikarenakan ada beberapa komponen yang penting dalam melakukan cabang olahraga bola basket terutama pada event-event atau bisa disebut dengan pertandingan. Kondisi fisik ini merupakan keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Jika seorang atlet akan melakukan pertandingan, maka kondisi fisik sangatlah berperan penting dalam masa persiapan atlet untuk pertandingan berlangsung agar mencapai prestasi yang optimal. Dalam mengupayakan kondisi fisik tersebut maka atlet bisa melakukan tes dan pengukuran. Maka dari hasil tes tersebut pelatih bisa menilai, menganalisis serta mengevaluasi atlet kita agar bisa mencapai target pelatih dalam event-event atau pertandingan bola basket terutama pada pekan olahraga provinsi atau bisa disebut dengan PORPROV.

**Kata Kunci:** Basket, Kondisi fisik, Tes dan Pengukuran.

### Abstract

*Basketball is a group sport consisting of two teams, where one team consists of five players, the two teams compete with each other to score points by putting as many ball into the opponent's basket. Basketball games have international standards, namely each round is 10 minutes (4x10 minutes) with a break of 10 minutes per half and has 4 halves or quarters. Therefore, this physical condition is very important for athletes because there are several important components in playing the sport of basketball, especially at events or what can be called matches. This physical condition is a physical and psychological condition that every athlete must have. If an athlete is going to compete, then physical condition plays an important role in the athlete's preparation period for the competition in order to achieve optimal performance. In seeking this physical condition, athletes can carry out tests and measurements, so from the results of these tests the coach can assess, analyze and evaluate our athletes so that they can achieve the coach's targets in events or basketball matches, especially at provincial sports weeks or what can be called PORPROV.*

**Keywords:** Basketball, Physical Condition, Test and Measurements.

## 1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik dalam tubuh kita. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal). Dan setelah mengalami suatu proses latihan. Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang dimana satu tim terdiri dari lima orang pemain, kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

Basket membutuhkan daya tahan yang harus dipenuhi dalam kondisi fisik terbaiknya. Selain daya tahan, pemain bola basket harus mempunyai kecepatan dan keseimbangan yang baik. Seorang pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Atlet juga harus memiliki otot lengan yang baik untuk dapat bergerak dengan cepat maupun lambat. Untuk mengetahui ada atau tidak peningkatan kondisi fisik seorang atlet dapat dilakukan tes dan pengukuran pada atlet tersebut. Karena kebutuhan fisik seorang atlet berbeda sesuai dengan cabang olahraganya.

Program latihan sangat wajib direncanakan dengan tersusun, sistematis akan mendapatkan peningkatan dalam menentukan dasar dalam menjalankan program latihan kondisi fisik tersebut. Ada 10 unsur dalam kondisi fisik yaitu : kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelentukkan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) dan juga koordinasi (*coordination*).

Komponen kondisi setiap cabang olahraga berbeda-beda, oleh karena itu dalam mengembangkan unsur-unsur kondisi fisik sangat diperlukan skala prioritas yang pasti dalam arti menjadi penekanan dan diutamakan yang lebih pada atlet. Kebutuhan di cabang bola basket kondisi fisik atlet terutama bagian kecepatan, *power*, koordinasi, daya tahan, kekuatan dan kelincahan merupakan biomotor yang sangat berperan pada permainan dasar bola basket seperti *passing* membutuhkan *power* lengan, begitu pula *shooting* membutuhkan koordinasi, dan juga *dribble* membutuhkan koordinasi dan kelincahan dan *drive* membutuhkan kecepatan. Seorang atlet bola basket dalam kurun waktu 40 menit (*kotor*), *rest* atau *time out*

yang diberikan asit dengan waktu 1 menit dan adanya *sprint fast break*, bolak-balik hal ini membuktikan bahwa bola basket membutuhkan komponen daya tahan.

Tes dan pengukuran merupakan proses untuk menentukan tingkat kinerja, kebugaran dan keterampilan atlet. Tes dan pengukuran olahraga memiliki peran penting dalam mengetahui perkembangan atlet, menentukan metode yang tepat untuk meningkatkan kondisi atlet, mengevaluasi kemampuan atlet, dan membantu atlet agar mencapai prestasi.

Adapun tes yang akan diukur dalam pencapaian prestasi atlet yaitu tes Indeks Masa Tubuh atau IMT, tes tekanan darah, tes untuk mengukur ketebalan lemak, tes kecepatan reaksi tubuh, tes keseimbangan, tes kekuatan otot tungkai dan punggung, tes kekuatan otot peras tangan, tes lari jarak pendek 30 detik dan tes kekuatan otot perut dengan waktu 30 detik.

Koni Kabupaten Sidoarjo merupakan organisasi olahraga yang bekerjasama dengan Achilles Sport Science and Fitnes Center UNESA dalam menerapkan sport science. Tes dan pengukuran menjadi patokan KONI Kabupaten Sidoarjo sebagai alat untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet KONI Kabupaten Sidoarjo. Tujuan penelitian ini mengetahui seberapa tingkat kondisi fisik atlet serta yang ada didalamnya menganalisis standart pemain perposisi pada cabang olahraga bola basket KONI Kabupaten Sidoarjo. Dengan tersebut peneliti merancang sebuah penelitian dengan judul “ **Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bola Basket Putra KONI Kabupaten Sidoarjo**”.

## 2. METODE PENELITIAN

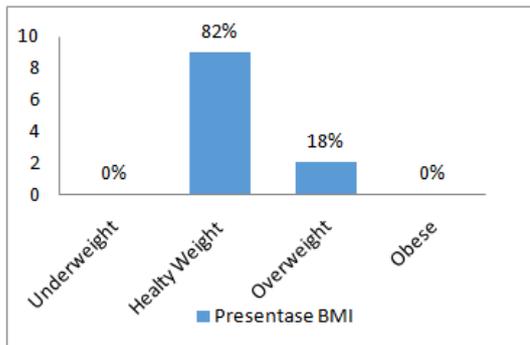
Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, dimana komponen yang diukur dalam penelitian ini merupakan keseluruhan hasil uji kondisi fisik atlet bola basket putra PUSLATAKAB Sidoarjo tahun 2019. Dalam penelitian ini, data ini diambil dari data sekunder kuantitatif dan metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh individu atau objek yang diteliti yang diringkas. Sampel merupakan sebagian dari populasi, peneliti menggunakan sampel 11 atlet bola basket putra Puslatkab KONI Sidoarjo tahun 2019. Teknik pengumpulan data antara lain : IndeksMasaTubuh (IMT), Tensi Meter Digital, *Skinfold Caliper*, *Whole*

*Body Reaction, Balance Beam, Back-Leg Dynamometer, Expanding Streght, Grip Streght, Sprint, Push P, Sit Up.* Analisa deskriptif yang digunakan adalah rata-rata persentase.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

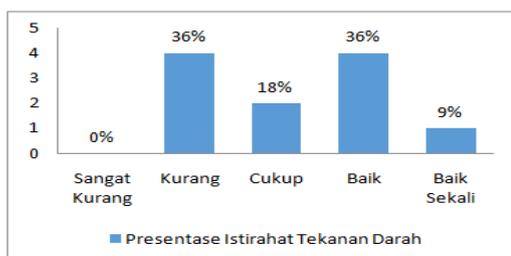
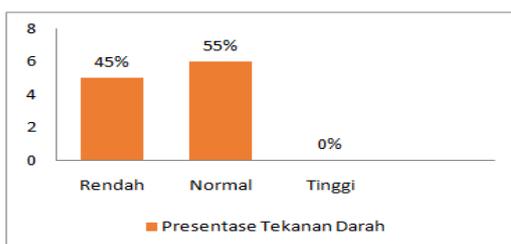
Hasil penelitian ini diuraikan data sekunder atlet puslatkab cabang olahraga bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo terdiri dari :

#### 1. Tes Indeks Masa Tubuh (IMT)



Dari hasil penelitian tes tersebut menunjukkan bahwa adanya beberapa atlet yang memiliki tingkat ideal yang baik. IMT yang memiliki rata-rata ideal dengan hasil 18-24 yaitu ada 9 atlet dan yang memiliki hasil yang *overweight* atau kelebihan berat badan dengan rata-rata diatas 25-30 ada dua atlet. Hal ini menunjukkan bahwasannya atlet cabang olahraga bola basket Putra KONI Kab Sidoarjo memiliki IMT yang bisa dikategorikan ideal.

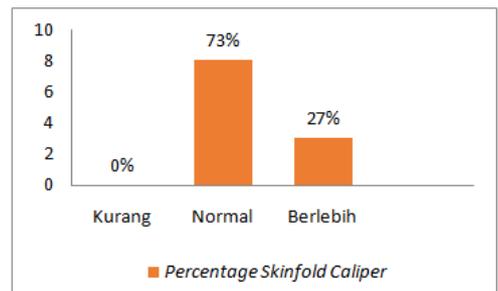
#### 2. Tensi Meter Digital



Hasil tekanan darah dan nadi atlet menunjukkan rata-rata 83 yang bisa dikategorikan rendah dan memiliki *rest* yang cukup. Hal ini bisa dibuktikan bahwa masih

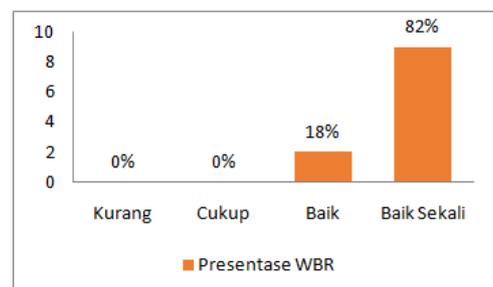
banyak atlet yang memiliki tekanan darah yang rendah dikarenakan mungkin masih banyak atlet kurangnya akan istirahat baik *rest* pada saat selesai aktivitas berat baik TC (*Training Center*) atau latihan fisik, bisa juga kurangnya istirahat pada saat jam tidur malam hari, tidur malam hari lebih baik saat jam 21.00 atau 22.00 dalam kurun waktu 7-8jam tidur yang baik agar badan tampak lebih *fresh* pada saat aktivitas pagi hari

#### 3. Skinfold Caliper



Tingkat ketebalan lemak atlet bola basket putra KONI Sidoarjo menunjukkan bahwa ada 8 atlet yang memiliki hasil yang normal dan juga 3 atlet yang memiliki lemak yang berlebih. Tingkat ketebalan lemak atlet bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini memiliki rata-rata yang normal dengan penilaian 30 antara 20-35 yang tergolong normal, akan tetapi ada 3 atlet yang harus mengurangi lemak tersebut sebaiknya bisa menggunakan metode paling utama yaitu menghindari konsumsi makanan yang berlemak, perbanyak konsumsi makanan yang berserat seperti sayuran dan juga konsumsi protein tanpa lemak.

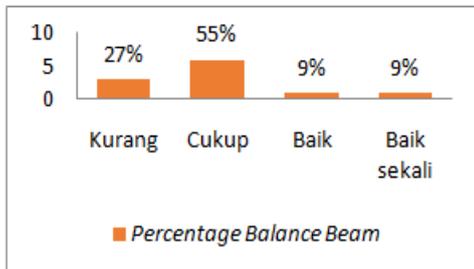
#### 4. Whole Body Reaction



Atlet Bola Basket Putra Koni Kabupaten Sidoarjo ini saat melakukan WBR memiliki rata-rata yang sangat baik dengan sensor *audio* menunjukkan 0,299 dan juga *visual*

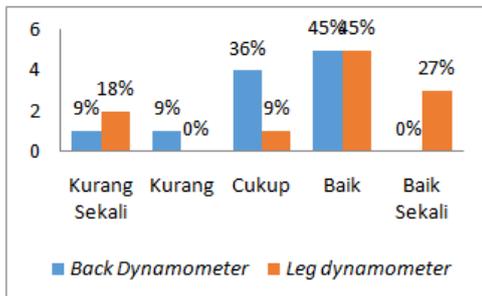
menunjukkan 0,278. Dan para atletpun yang mengikuti tes ini tidak ada yang memiliki sensor audio dan visual yang kurang.

5. *Balance Beam*



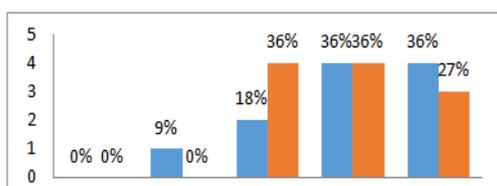
Hasil *balance beam* pada atlet rata-rata pada atlet cabang olahraga bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini memiliki tingkat blance yang bisa dibilang cukup dengan memiliki hasil 23 detik. Tingkat 15 hingga 25 bisa dikategorikan dengan keterangan yang cukup, akan tetapi masih ada beberapa atlet yang memiliki kategori yang kurang.

6. *Back-Leg Dynamometer*



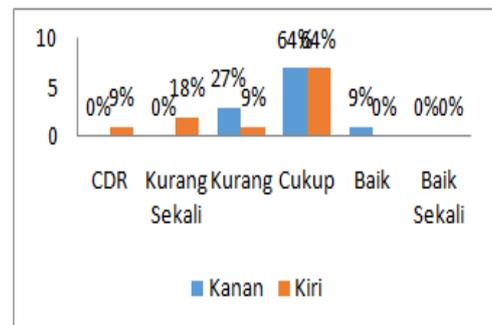
Hasil menunjukkan bahwa ada 5 atlet yang memiliki *back dynamometer* yang bagus, 4 atlet yang memiliki hasil yang cukup, serta ada 1 atlet yang memiliki hasil yang kurang dan sangat kurang. Adapun juga bentuk tes *leg dynamometer* atlet menunjukkan hasil bahwasannya 3 atlet memiliki hasil yang sangat baik, 5 atlet memiliki hasil baik, 1 atlet memiliki hasil yang cukup serta 2 atlet memiliki hasil yang sangat kurang. Bentuk tes ini bisa meningkatkan hasil latihan *rebound* terutama pada posisi *center* dan *bigman* basket putra.

7. *Expanding Streght*



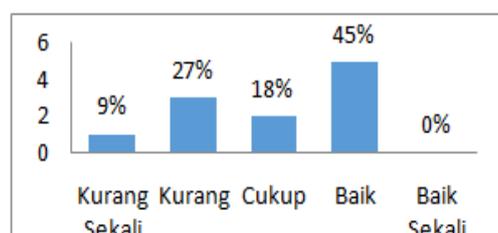
Hasil dari *test expanding streght* atlet bola basket putra KONI kab. Sidoarjo sangatlah kurang dengan memperoleh hasil 22 bagian tarik dan juga 21 bagian dorong. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya 4 atlet memiliki hasil yang kurang dan sangat kurang, 1 atlet memiliki hasil yang baik dan 2 atlet memiliki hasil yang cukup dibagian tarikan tes *expanding*. Serta 4 atlet memiliki hasil yang cukup dan kurang dan 3 atlet yang memiliki hasil yang kurang.

8. *Grip Streght*



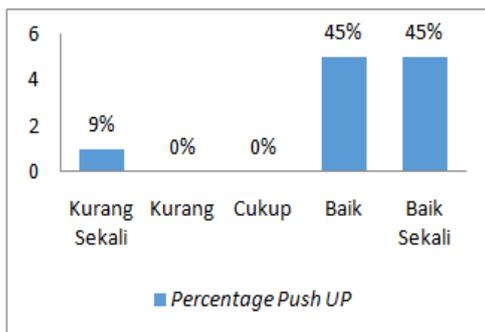
Hasil ini menunjukkan tes *grip test* yaitu 40 dengan keterangan cukup menurut saya harus dipertahankan dan kalau bisa sebaiknya ditingkatkan. Apalagi grip tes bagian sebelah kiri dengan rata-rata 35 keterangan kurang itu menunjukkan bahwa atlet pasti lebih berdominan menggunakan bagian sebelah kanan apalagi olahraga bola basket putra. Peningkatan khusus diutamakan sebelah kiri dahulu, baru bagian sebelah kanannya, agar latihan *dribble* yang digunakan atlet bisa *balance* bagian kanan dan kiri.

9. *Sprit*



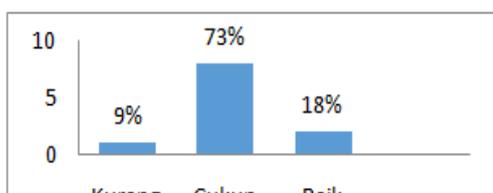
Hasil analisis menunjukkan bahwa yang bisa dibilang cukup baik dalam memperoleh jarak 30m yaitu 3.00-4.30. Rata-rata atlet yang melakukan tes ini pada cabang olahraga bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini memiliki hasil yang cukup pada kurun waktu 4,56. Seharus atlet bisa meningkatkan tes lari 30m ini karena tes ini sangat berpengaruh pada materi *fast break* saat melakukan penyerangan.

#### 10. Push Up



Hasil *push up* pada atlet atlet memiliki hasil yang baik dengan rata-rata 26 pada waktu 30detik. Hal ini menunjukkan bahwa pemain cabang olahraga bola basket Putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini memiliki shooter yang banyak terutama bagian *foward* dan *centernya*. Dengan hasil penelitian data atlet menunjukkan bahwasannya 5 atlet memiliki kategori yang baik dan sangat baik akan tetapi ada 1 atlet yang masih tergolong kurang sekali dalam tes *push up* ini terutama pada pemain *shooter* pada bagian posisi 2 dan 3 serta pemain *playmaker* pada bagian posisi 1.

#### 11. Sit Up



Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet cabang bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini memiliki hasil yang cukup dengan skor 21 kurun waktu 30 detik. Dari hasil tes tersebut menunjukkan bahwa ada 8 atlet memiliki hasil yang cukup, 2 atlet memiliki hasil yang baik, akan tetapi ada atlet 1 atlet yang harus meningkatkan tes *sit up* ini karena ia memperoleh hasil yang menurut saya kurang dari rata-rata atlet lainnya.

#### 4. PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian data pada diatas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi atlet Bola Basket Putra KONI Kabupaten Sidoarjo ini di masing-masing item tes ini masih ada bebrapa yang memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang terutama bagian otot punggung dan otot tangan yang seharusnya hal tersebut sangat berdampak di cabang olahraga bola basket putra. Hasil semua data sudah semaksimal mungkin dari atlet untuk menghasilkan data sebaik mungkin dan ketika menjalani kejuaran ajang PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi). Berdasarkan hasil kejuaran Pekan Olahraga Provinsi yang diperoleh menunjukkan bahwa persiapan atlet kurang matang, walaupun pada tes fisik menunjukkan beberapa atlet memiliki hasil yang cukup baik namun juga ada yang memiliki hasil yang kurang. Hal ini akan berdampak pada Pekan Olahraga Provinsi di tahun berikutnya akan mengalami penurunan kondisi fisik jika atlet tidak bisa menstabilkan kondisinya. Dan sebaliknya, jika atlet bisa terus bertahan atau mengembangkan tentunya bisa memperoleh hasil kemenangan

##### Saran

Sesuai dengan hasil penelitian data yang sudah di olah, di peroleh hasil penelitian yang dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- Harapannya perhatian pelatih terhadap kondisi fisik atlet Bola Basket Putra KONI Kabupaten Sidoarjo agar jauh lebih bisa meningkat di dalam setiap tahunnya.
- Bisa meminimalisirkan terjadinya penurunan hasil di setiap tes fisiknya, sehingga mampu menunjang perolehan prestasi di ajang Pekan Olahraga Provinsi mendatang.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, and Roepajadi. 2020. "Analisis Tingkat Kekuatan Otot Peras Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Masseur Dan Masseur Koni Jawa Timur." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(2): 1–10.
- Arikunto, Suharsimi, and Cepi Safrudin Abdul Jabar. 2018. "Buku Cepi - Copy.Pdf." *Evaluasi Program Pendidikan*: 228.
- Ernalina, Yanti, Miftah Azrin, and Jessy Latni G. 2021. "Perbedaan Massa Lemak Antara Pengukuran Skinfold Caliper Dengan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) Pada Atle." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 6(3): 267–71.
- Handayani, 2020. 2018. "Metodologi Penelitian." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (2020): 10–27.
- Irawan, Ricko. 2014. "Hubungan Kelentukan Tugok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan." *Journal of Physical Education* 1(2): 119–24. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Jafar, Muhammad, Zikrur Rahmat, and Irfandi. 2022. "Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK ( SPRINT ) 100 METER PADA SISWA SMA NEGERI 1 KOTA BANDA ACEH ANALYSIS OF SHORT DISTANCE RUNNING ABILITY ( SPRINT ) 100 METERS ON STUDENTS OF SMA NEGERI 1 BANDA ACEH CITY Jurnal Ilmiah." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 10 Nomor 1(2338–6029): 33–43.
- Kusnadi, Hikmah Maya Sari, Aldinor Setiawan, and Muhammad Akbar Hariyono. 2023. "Modification of Digital Back and Leg Dynamometer Equipped with Arduino Based Leg Muscle Strength Classification Parameters." *Journal Urbangreen Health Media* 5(1): 41–50.
- Menurunkan, Efektifitas Penggunaan Traksi Cervical Untuk, and Derajat Nyeri Pada Penderita Nyeri Leher. 2018. "Pengaruh Latihan Sit Up Dan Push Up Dengan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Agility (the Effect of Exercise of Sit Up and Push Up With Core Stability Exercise on Increasing Agility)." *Universitas* (May).
- Mulyo, Akbar chandra. 2021. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kota Sukabumi." *Movement And Education* 1(1): 62–73.
- Palupi, Wilis Sekartaji. 2020. *Pengaruh Latihan Knee Pus Up Dan Wall Push Up Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Putri Sma N 1 Wadaslintang Kabupaten Wonosobo Tahun 2019*.
- Politeknik Kementerian Kesehatan Surakarta. 2021. "Intruksi Kerja Penggunaan Tensimeter Digital."
- Prihanto, Kukuh, and Himawan Wismanadi. 2016. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket SMA Trimurti Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 06(2): 465–72. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17821>.
- Rasyid, M Fauzan Abdillah. 2021. "Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT)." *Jurnal Medika Hutama* 2(4): 1094–97. <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Saputra, Firman Eka, and Munawar Agus Riyadi. 2016. "Dengan Load Cell Berbasis Arduino Uno." *Perancangan Pengukur Kekuatan Genggaman Tangan Dengan Load Cell Berbasis Arduino Uno* VOL.5(1): 8.
- Situmorang, Marhaposan. 2017. "Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) Melalui Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 Dan PC." *Jurnal Teori Dan Aplikasi Fisika* 03(02): 102–10.
- Soares, Anna Paula. 2013. "Kekuatan Otot Lengan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- ULM, Laboratorium. 2017. "Petunjuk Pengoperasian Whole Body Reaction." *Physical education of students*.

- Watelet, J. 2015. "Basket-Ball." *Science and Sports* 30(4): 233–34.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2015.06.002>.
- Widiastuti. 2011. "Modified Bass Test of Dynamic Balance." *Journal of S.P.O.R.T*, 05(1): 35–44
- Wijayanti, Dwi Nina, Hermina Sukmaningtyas, and Deny Yudi Fitranti. 2020. "Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper Dengan Metode Bioelectrical Impedance Analysis." *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)* 7(2): 1504–10
- Wowor, Tommy J., and Jaelani Jaelani. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan T Ekanan Darah Pada Usia Dewasa Di RW.08 Kelurahan Mekarbakti Kecamatan Panongan." *Journal Educational of Nursing(Jen)* 1(1): 32–47

