

**TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRA UKM BOLABASKET  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021****THE LEVEL OF DOMINANT PHYSICAL CONDITION OF SME MEN'S ATHLETES  
BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI IN 2021****Bimo Ramadhan<sup>1\*</sup>, Sugito<sup>1</sup>, Wing Prasetya Kurniawan<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

Ramadhanbimo57@gmail.com, sugito@unpkediri.ac.id, wingprasetya@unpkediri.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan membantu pelatih guna membantu pelatih guna mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dengan pengambilan sampling adalah sampling jenuh. Instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam olahraga yang mencakup 7 komponen kondisi fisik dengan 7 item tes. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Skor-T dimana data mentah yang diperoleh dari setiap item tes kemudian dikonversikan kedalam Skor-T. data dari Skor-T kemudian dijumlahkan dan dicari rata-rata, simpangan baku, skor maksimal, dan skor minimal. Dari data hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 terdapat 1 atlet (6,70%) pada kategori baik sekali, 4 atlet (26,60%) pada kategori baik, 6 atlet (40%) pada kategori Cukup, 1 atlet (6,70%) pada kategori kurang, 3 atlet (20%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 masuk dalam kategori baik dengan frekuensi dan prosentase 6 atlet (40%). Diharapkan dapat dijadikan bahan acuan pelatih dalam pembuatan program latihan sehingga dapat mencapai target.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, Bolabasket, Atlet putra**ABSTRACT**

This research aims to help coaches to assist coaches in knowing the level of physical condition of male athletes from UKM basketball PGRI Kediri University in 2021. The method in this study is a quantitative method. The population in this study were male athletes from UKM Basketball Nusantara PGRI Kediri University in 2021 with saturated sampling. The instrument used is a test and measurement in sports which includes 7 components of physical condition with 7 test items. Data analysis in this study uses a T-Score where the raw data obtained from each test item is then converted into a T-Score. the data from the T-Score is then summed and searched for the average, standard deviation, maximum score, and minimum score. From the research data, it is stated that the dominant physical condition of the male athletes of UKM Basketball Nusantara PGRI Kediri University in 2021 there are 1 athlete (6.70%) in the very good category, 4 athletes (26.60%) in the good category, 6 athletes (40%) ) in the Enough category, 1 athlete (6.70%) in the less category, 3 athletes (20%) in the very poor category. Thus the level of the dominant physical condition of the male athletes of UKM Basketball Universitas Nusantara PGRI Kediri in 2021 is in the good category with a frequency and percentage of 6 athletes (40%). It is hoped that it can be used as a reference for trainers in making training programs so that they can achieve targets.

**Keywords:** Physical condition, Basketball, Male athlete

## **PENDAHULUAN**

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat dikenal dan digemari baik di Indonesia maupun mancanegara selain sepak bola. Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan tiap tim adalah mencetak point kering lawan dan mencegah tim lawan mencetak point (FIBA, 2018). Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam pengembangan taktik dan teknik dalam bolabasket. Kondisi fisik sendiri merupakan satu kesatuan dari berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik untuk pemeliharaan ataupun peningkatannya (Yunyun Yudiana dalam Pujiyanto, 2015).

Dalam rangka mencetak pemain bolabasket yang berprestasi maka harus dimulai pencetakan atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik supaya dapat berprestasi secara maksimal. Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang didominasi peran fisik, sehingga kebutuhan utama atlet bolabasket adalah fisik yang baik. Menurut Mashuri dkk (2019) kondisi fisik dominan yang harus dimiliki setiap atlet bolabasket ialah kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas. Menurut Feby Ilham (2019) kondisi fisik dominan yang harus dimiliki setiap atlet bolabasket ialah kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, daya ledak dan kelincahan.

Selama ini latihan UKM bolabasket hanya berfokus pada latihan teknik dan taktik bermain dikarenakan latihan kondisi fisik memang tidak diberikan secara intens selama ini dalam UKM. Kondisi fisik atlet putra terjadi penurunan dari tahun ketahunnya ini terlihat dari terjadinya penurunan prestasinya. Menurut pelatih UKM bolabasket jika diberikan latihan fisik secara intens dikhawatirkan atlet akan mengurangi semangat latihan atlet, karna kebanyakan kelelahan setelah mengikuti perkuliahan. Berdasarkan informasi dari pelatih UKM bola basket belum pernah dilaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik para atlet putra sehingga UKM bola basket tidak memiliki data kondisi fisik. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet putra UKM bola basket di Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2020.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dikarnakan dalam penelitian berhubungan dengan angka. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah komponen kondisi fisik dominan dan yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah bolabasket. penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei yang akan meneliti atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 maret 2021 bertempat dilapangan basket universitas nusantara PGRI Kediri dengan instrument yang meliputi komponen kondisi fisik kecepatan (Lari 20 Meter), kekuatan otot lengan dan bahu (*pull and push dynamometer*), koordinasi mata tangan (tes lempar tangkap bola tenis), Flexibilitas (*Sit and reach*), Daya Ledak Otot Tungkai (*vertical jump*), Kelincahan (*agility T-Test*), daya tahan paru dan jantung (*multi stage fitness tes*).

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dengan jumlah sampel 15 atlet putra. Menurut Sugiono (2017) Teknik sampling jenuh sering dilakukan apabila populasi suatu penelitian relatif kecil, kurang dari 30 orang. Subjek penelitian dipilih berdasarkan penelitian ini yang digunakan dalam teknik pengambilan sampel ialah teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan tes dan pengukuran. Pada penelitian ini tes dilakukakan secara berurutan, setiap peserta harus melaksanakan semua item tes apabila melewati maka akan dianggap tidak valid.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Menurut Yulingga, dkk (2016) data yang didapat dari tiap item tes merupakan data kasar hasil dari setiap item tes yang telah dicapai oleh atlet, selanjutnya hasil kasar dikonversikan menjadi nilai Skor-T dengan menggunakan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50 \text{ (data inversi)}$$

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ (data regular)}$$

Keterangan :

T= nilai Skor-T

M = nilai rata-rata kasar

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	6,70%
2	Baik	4	26,60%
3	Cukup	6	40%
4	Kurang	1	6,70%
5	Kurang Sekali	3	20%
<b>Jumlah</b>			100,00%

X = nilai data kasar

SD = standar deviasi data kasar

## HASIL

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan maka data pada penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1** Tabel Kondisi Fisik Dominan atlet putra UKM Bolabasket

Berdasarkan pada tabel 1 diatas maka diketahui bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 terdapat 1 atlet (6,70%) pada kategori baik sekali, 4 atlet (26,60%) pada kategori baik, 6 atlet (40%) pada kategori Cukup, 1 atlet (6,70%) pada kategori kurang, 3 atlet (20%) pada kategori kurang sekali.

Kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 di atas merupakan hasil dari 7 item tes yang sudah dianalisis. Berikut merupakan 7 item tes yang sudah dianalisis :

### 1. Kecepatan

Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet maka diukur dengan cara tes lari 20 meter dengan satuan *second*.

**Tabel 2** Kecepatan Atlet Putra UKM Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0,00%
2	Baik	8	53,33%
3	Cukup	1	6,67%
4	Kurang	5	33,33%
5	Kurang Sekali	1	6,67%
<b>Jumlah</b>			100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas maka dapat diketahui bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 8 atlet (53,33%), pada kategori cukup terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori kurang terdapat 5 atlet (33,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak ada pada baik yaitu 8 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori baik.

## 2. Kekuatan Otot Bahu dan Lengan

Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan menggunakan alat *Pull & push dynamometer* dengan satuan Kg

**Tabel 3** Kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Putra UKM Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	6,67%
2	Baik	5	33,33%
3	Cukup	4	26,67%
4	Kurang	4	26,67%
5	Kurang Sekali	1	6,67%
<b>Jumlah</b>			100,00%

Berdasarkan tabel 3 diatas maka dapat diketahui bahwa Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 4 atlet (26,67%), pada kategori kurang terdapat 4 atlet (26,67%) pada kategori kurang sekali terdapat 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak ada pada baik yaitu 5 atlet sehingga dapat

disimpulkan bahwa Kekuatan otot bahu dan lengan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori baik.

### 3. Koordinasi mata tangan

Untuk mengetahui tingkat koordinasi mata tangan diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis.

**Tabel 4** koordinasi mata tangan Atlet Putra UKM Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0,00%
2	Baik	5	33,33%
3	Cukup	6	40,00%
4	Kurang	2	13,33%
5	Kurang Sekali	2	13,33%
Jumlah			100 %

Berdasarkan tabel 4 diatas maka dapat diketahui bahwa Koordinasi mata dan tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 6 atlet (40%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak ada pada kategori cukup yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori cukup.

### 4. Flexibilitas

Untuk mengetahui tingkat flexibilitas diukur dengan menggunakan alat *Sit and Rich* dengan satuan Cm.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	6	40,00%
3	Cukup	3	20,00%
4	Kurang	4	26,67%
5	Kurang Sekali	2	13,33%
<b>Jumlah</b>			100,00%

**Tabel 5** fleksibilitas Atlet Putra UKM Bolabasket

Berdasarkan tabel 5 diatas maka dapat diketahui bahwa fleksibilitas atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 0 atlet (0%), pada kategori baik terdapat 6 atlet (40%), pada

kategori cukup terdapat 3 atlet (20%), pada kategori kurang terdapat 4 atlet (26,67%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak ada pada kategori baik yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Baik.

## 5. Daya ledak Otot Tungkai

Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan Cm.

**Tabel 6** daya ledak otot tungkai Atlet Putra UKM Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	6,67%
2	Baik	5	33,33%
3	Cukup	5	33,33%
4	Kurang	2	13,33%
5	Kurang Sekali	2	13,33%
<b>Jumlah</b>			100,00%

Berdasarkan tabel 6 diatas maka dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 4 atlet (26,67%), pada kategori cukup terdapat 6 atlet (40%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak ada pada kategori cukup yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori cukup.

## 6. Kelincahan

Untuk mengetahui tingkat kelincahan diukur dengan menggunakan tes *agility T-Test* dengan catatan waktu sampai 0,1 detik.

**Tabel 7** Kelincahan Atlet Putra UKM Bolabasket

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	6,67%
2	Baik	4	26,67%
3	Cukup	6	40,00%
4	Kurang	2	13,33%
5	Kurang Sekali	2	13,33%
<b>Jumlah</b>			100,00%

Berdasarkan tabel 7 diatas maka dapat diketahui bahwa kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori kurang terdapat 2 atlet (13,33%) pada kategori kurang sekali terdapat 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak ada pada kategori baik yaitu 5 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Baik.

## 7. Daya Tahan Paru Dan Jantung

Untuk mengetahui tingkat daya tahan paru dan jantung diukur dengan menggunakan tes MFT (*Multi stage fitness*).

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	6,67%
2	Baik	5	33,33%
3	Cukup	5	33,33%
4	Kurang	2	13,33%
5	Kurang Sekali	2	13,33%
<b>Jumlah</b>			100,00%

Tabel 8 daya tahan jantung dan paru Atlet Putra UKM Bolabasket

Berdasarkan tabel 8 diatas maka dapat diketahui bahwa daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada kategori baik sekali terdapat 1 atlet (6,67%), pada kategori baik terdapat 5 atlet (33,33%), pada kategori cukup terdapat 3 atlet (20%), pada kategori kurang terdapat 6 atlet (4%) pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet (0%). Frekuensi terbanyak ada pada kategori kurang yaitu 6 atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 pada katagori Kurang.

## PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi performa seorang atlet, tidak terkecuali Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri sehingga dalam proses berlatih dengan maksimal dan mampu memaksimalkan teknik dalam bolabasket dengan baik. Dalam rangka meningkatkan prestasi atlet maka tidak hanya dibutuhkan kemampuan teknik yang baik, tetapi fisik mereka menjadi tolak ukur pelatih guna merancang menu program latihan kedepannya.

Komponen kondisi fisik dominan yang dimaksud meliputi: kecepatan, kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata tangan, fleksibilitas, daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan jantung dan paru. Tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri diukur dengan diukur dengan tes yang meliputi kecepatan 20 meter, *pull and push dynamometer*, lempar tangkap bola tenis, *Sit and reach*, *vertical jump*, *agility T-Test*, dan *leap test* atau MFT (*multi stage fitness tes*).

Berdasarkan hasil diatas maka dapat ditemukan yaitu tingkat Kondisi Fisik Dominan masuk kedalam kategori cukup (40%) dengan jumlah atlet sebanyak 6 orang, kecepatan lari 20 meter kategori baik dengan frekuensi 8 atlet atau 53,33%, kekuatan otot lengan dan bahu kategori baik dengan frekuensi 5 atlet atau 33,33%, koordinasi mata pada kategori cukup dengan frekuensi 6 atlet atau 40%, fleksibilitas pada kategori baik dengan frekuensi 6 atlet atau 40%, daya ledak otot tungkai kategori cukup dengan frekuensi 6 atlet atau 40%, kelincahan pada kategori baik dengan frekuensi 5 atlet atau 33,33%, daya tahan paru dan jantung pada kategori kurang dengan frekuensi 6 atlet atau 40%.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, diperoleh kesimpulan penelitian yang menunjukkan bahwa hasil tes tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI Kediri dengan dikumpulkannya data melalui tes yang meliputi kecepatan 20 meter, *pull and push dynamometer*, lempar tangkap bola tenis, *Sit and reach*, *vertical jump*, *agility T-Test*, dan *leap test* atau MFT (*multi stage fitness tes*).

Prosentase kondisi fisik dominan atlet putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021, yaitu terdapat 1 atlet (6,70%) pada kategori baik sekali, 4 atlet (26,60%) pada kategori baik, 6 atlet (40%) pada kategori Cukup, 1 atlet (6,70%) pada kategori kurang, 3 atlet (20%) pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet putra UKM bolabasket universitas nusantara PGRI kediri tahun 2021 berada pada kategori cukup dengan presentase 40%

## REFERENSI

- Federation Internationale de Basketball (FIBA). (2020). *2020 Official Basketball Rules*. Diakses dari <https://perbasi.or.id/peraturan-fiba/> . 24 September 2020 pukul 10.00 WIB.
- Hanief, Y.N., Puspodari, Lusiana, S., Aprilyanto, A. (2016). *Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2017*. Jurnal Kejora. 1(2). Hlm 17-28.
- Ilham, F., Sin,H,T., Yenes,R. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar*. (2019). Jurnal Pendidikan dan Olahraga. 2(1)
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., Jatmiko. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket*. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara. 1(2). Hlm 42-47.
- Pujiyanto, Agus (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Jurnal Of Physical education, Health and Sport. 2 (1). Hlm 38-43.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

SINKESJAR