



Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024

Titah Setiyo Prayogi¹, Mokhammad Firdaus¹.

¹Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: titahsetiyoprayogi@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu. Hasil penelitian ini bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 dapat dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi fisik, bolabasket, kediri.

PENDAHULUAN

Dari berbagai macam olahraga yang ada di Indonesia, olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang paling ngetrend atau banyak digemari dikalangan anak-anak, remaja sampai dewasa saat ini. Permainan Bola basket sendiri pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat. Dr. James Naismith adalah seorang seorang pengajar di *Springfield College* Amerika Serikat (Saichudin & Munawar, 2019). Olahraga Bola basket secara umum adalah olahraga berkelompok yang terbagi menjadi 2 tim yang setiap tim beranggotakan 5 orang pemain, kedua tim tersebut saling bertanding mencetak poin atau angka dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Pada bolabasket, semakin baik seorang pemain dapat menggiring, menembak, dan mengoper, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi teknik dasar tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik (Sugito & Allsabab, 2018). Kondisi fisik yang baik tanpa



didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan (Muhammad Akbar Husein Allsabab & Sugito., 2021). Artinya, dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet untuk melatih tekniknya agar lebih baik lagi. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang, cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengasah tekniknya agar lebih baik lagi. Hal itu menjadikan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima bila harus melakukan drill atau pengulangan latihan teknik yang banyak tidak akan cepat lelah dan apabila lelah itu terjadi sekalipun akan terjadi dalam waktu yang lama. Hal itu akan berbanding terbalik bagi atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang. Jumlah pengulangan yang dilakukan oleh atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang akan jauh lebih sedikit bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima.

Permainan bola basket adalah permainan yang membutuhkan kesiapan fisik yang ekstra. Dengan ukuran lapangan 28m x 15m, dan dimainkan oleh 10 orang di dalam lapangan membuat permainan bola basket ini menuntut untuk dapat bergerak dengan cepat, melakukan transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya dengan cepat, serta memungkinkan terjadinya kontak fisik baik ketika melakukan percobaan memasukkan maupun berusaha untuk mempertahankan agar keranjangnya tidak kemasukkan oleh lawan dan juga yang paling utama adalah dapat mempertahankan kemampuan serta keterampilan secara konsisten selama pertandingan. Untuk itu, kondisi fisik yang prima sangatlah dibutuhkan guna menunjang permainan dilapangan agar dapat bermain dengan sangat maksimal. Dari keempat komponen fisik yang ada yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan, seluruhnya dominan dibutuhkan untuk cabang olahraga basket ini. Seluruh komponen fisik ini harus dipersiapkan dari periode atau tahap awal latihan hingga usia emas atlet.

Beberapa kelemahan yang muncul pada pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 berdasarkan sumber dari pengamatan dan informasi pelatih, pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 memiliki teknik dasar yang cukup bagus terlihat dari operan antar para pemain yang sudah sesuai target. Namun jika dilihat dari kondisi fisik pemain unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 hanya tiga pemain yang berpostur tinggi. Pemain-pemain putri unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 kurang mampu melakukan tembakan-tembakan *three point*. Saat menggiring bola ada pemain yg dengan mudah direbut oleh lawan karena hanya berjalan lurus, seharusnya saat menggiring juga bisa merubah arah agar tidak terebut lawan. Saat melakukan *rebound* pemain sering kalah dalam perebutan bola di udara karena lompatan para pemain juga



belum terlihat baik. Hanya ada beberapa anak yang memiliki kecepatan saat melakukan serangan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, serta tinggi badan) pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 yang telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2019: 282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2019: 21) statistik deskriptif 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. Pengambilan sampel yang tepat merupakan salah satu teknik dalam penelitian. Karena sampel yang kurang tepat atau kurang mewakili, akan mengakibatkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian tidak tepat. Menurut Sugiyono (2021) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi, sampel dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 yang berjumlah 12 orang. Dikarenakan dari total 19 yang terdaftar sebagai peserta kegiatan basket terdapat tujuh anggota tim bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 sudah tidak aktif dalam kegiatan tersebut.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024. Kondisi fisik dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik yang meliputi kekuatan otot tungkai yang diukur dengan tes *leg dynamometer*, kekuatan otot punggung yang diukur dengan tes *beck dynamometer*. Kecepatan (*speed*) yang diukur dengan tes lari 100 yard / 91.44 meter. Daya tahan paru jantung yang diukur dengan tes (*multistage*), daya tahan otot lengan yang diukur dengan tes (*modifikasi push-up*), daya tahan otot perut yang diukur dengan tes (*sit-up*). Kelincahan (*agility*) yang diukur dengan tes (*doging run*). Kelentukan (*flexibility*) togok kearah depan yang diukur dengan tes (*sid and reach*). Keseimbangan (*balance*) yang diukur dengan tes (*stok stand*). Daya ledak (*power*) otot tungkai yang diukur dengan tes (*vertikal jump*).

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 11 item tes, data dimasukkan kedalam T-skor masing-masing item tes yang



dinyatakan dalam bentuk angka, dengan rumus :

$$T = 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) + 50 \quad \text{dan} \quad T = 10 \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan :

T = nilai skor-T

\bar{X} = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD = standar deviasi data kasar

Rumus data inversi digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan T-skor pada kecepatan dan kelincahan. Sedangkan untuk item tes yang lain menggunakan rumus T-skor data reguler. Setelah data sudah diubah kedalam T-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma, sebagai berikut :

Tabel 1. Rentang norma

Kreteria	Skor
>Mean + 1,5 SD	Baik sekali
>Mean + 0,5 SD - Mean + 1,5 SD	Baik
>Mean - 0,5 SD - Mean + 0,5 SD	Cukup
>Mean - 1,5 SD - Mean - 0,5 SD	Kurang
≤ Mean - 1,5 SD	Kurang Sekali

Sumber : Anas Sudijono (2017: 175)

Selanjutnya untuk menghitung persentase hasil tes, kemudian dikelompokkan dengan menggunakan rumus menurut Suharsimi Arikunto (2019: 245-246), sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Pesentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif kondisi fisik pemain bolabasket perempuan dan laki-laki di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Laki-Laki dan Perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\geq 677,0525$	Baik Sekali	1	8,3%
2	$592,3508 \text{ s/d } < 677,0525$	Baik	3	25%
3	$507,6492 \text{ s/d } < 592,3508$	Sedang	4	33,3%
4	$422,9475 \text{ s/d } < 507,6492$	Kurang	3	25%
5	$< 422,9475$	Kurang Sekali	1	8,3%
Total			12	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh kondisi fisik pemain bolabasket perempuan dan laki-laki di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain bolabasket perempuan dan laki-laki di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori sedang

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang kondisi fisik pemain bolabasket perempuan dan laki-laki di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa rata-rata kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 rata-rata berada pada kategori "sedang" yaitu empat pemain (33,3) dari 12 pemain. Hasil penelitian secara rinci sebagai berikut: (1) Kategori Baik Sekali Hasil penelitian menunjukkan satu (8,3%) siswa yang mendapatkan kategori "baik sekali". Hal ini menunjukkan bahwa sesuai dengan permasalahan yang ada bahwa siswa kurang frekuensi latihan sehingga hanya ada satu siswa yang mencapai kategori ini. Menurut Greg Brittenham (1998: 36), frekuensi latihan yang baik bagi pemain bolabasket adalah 2 kali dalam satu minggu pada masa tidak bertanding. Untuk masa sebelum bertanding dilakukan 3 kali dalam satu minggu. Cara yang harus dilakukan adalah siswa juga harus menambah latihan fisik sendiri dirumah sesuai dengan arahan pelatih yang rutin dan berkesinambungan didukung dengan motivasi dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang maksimal karena hanya disediakan waktu di tempat latihan 2 kali dalam satu minggu untuk mengadakan latihan.

Dilihat dari hasil yang didapat saat melakukan tes pemain yang masuk dalam kategori baik sekali ini memperoleh hasil yang baik bahkan dalam beberapa item tes tercatat hasil yang terbaik diantara pemain yang lain. Sehingga dalam jumlah akhirnya kondisi fisik pemain ini menjadi yang terbaik. Hanya saja postur tinggi badan pemain ini tidak terlalu tinggi.



(2) Kategori Baik hasil penelitian menunjukkan ada tiga siswa (25,0%) yang mendapatkan kategori “baik”. Sebagian besar siswa dengan kategori ini memiliki kondisi fisik yang tidak jauh berbeda dengan kondisi fisik yang memiliki tingkatan “baik sekali”. Pemain yang masuk dalam kategori “baik”. Menurut Dedi Sumiyarsono (2006: 16) dalam prinsip latihan adaptasi tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban berbeda-beda antara satu dan yang lainnya. Hal ini antara lain tergantung dari usia (lama) latihan.

(3) Kategori Sedang hasil penelitian menunjukkan ada empat siswa (33,3%) memiliki kategori “sedang”. Ada beberapa pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nisantara PGRI Kediri Tahun 2024 dalam kategori ini yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Frekuensi latihan yang rutin sangat berpengaruh dalam hal ini (Muhammad Akbar Husein Allsabab & Sugito., 2021). Pemain masih perlu banyak berlatih agar kondisi fisik mereka dapat meningkat. Dilihat dari postur tubuh sebagian besar siswa juga memiliki postur yang ideal, tetapi juga ada beberapa siswa dengan postur tubuh gemuk yang memiliki kekuatan otot yang lebih. Meningkatkan kekuatan otot harus menggunakan beban yang lebih besar dari yang mampu ditanggung yang mampu ditanggung secara normal selama kegiatan sehari-hari dan meningkatkannya secara bertahap (Sugito & Allsabab, 2018). Perolehan hasil tes dari masing-masing item tes juga relatif merata antara pemain yang masuk dalam kategori sedang ini. Untuk itu pelatih diharapkan bisa memberikan tambahan latihan supaya kondisi fisik pemain dalam kategori baik bahkan baik sekali.

(4) Kategori Kurang Hasil penelitian menunjukkan ada 3 siswa (25,0%) yang memperoleh kategori “kurang”. Hasil analisis menunjukkan pemain yang memperoleh hasil kurang semua berada di jenis kelamin perempuan. Beberapa pemain ini berpostur kurus dan pendek. Menurut Greg Brittenham (1998: 35), profil pemain bolabasket belakangan ini tidak hanya berpostur kurus dan lentur namun juga dituntut untuk cukup kuat dan cekatan dalam mendribel melalui kerumunan lawan. Pengalaman serta kualitas kondisi fisik pemain yang dalam kategori kurang ini sangat berbeda dibandingkan dengan siswa yang berada pada kategori sedang bahkan baik. Sehingga perlu dilakukan latihan yang keras agar kondisi fisik pemain dapat meningkat. Dengan menambah frekuensi latihan sendiri secara mandiri diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisiknya jika memiliki motivasi untuk berprestasi.

(5) Kategori kurang sekali Hasil penelitian menunjukkan terdapat satu pemain yang memperoleh kategori “kurang sekali”. Hal ini disebabkan karena postur tubuh pemain ini sedikit gemuk dan tinggi badannya tercatat paling pendek diantara pemain yang lain. Sehingga saat melakukan tes memperoleh hasil yang kurang sekali. Menurut Greg Brittenham (1998: 7), seorang pemain dengan berat badan yang lebih membahayakan dirinya karena membawa kelebihan berat badannya kemana-mana. Pemain ini lebih mudah lelah serta rentan terhadap cedera, dan sangat mungkin keahlian atletik serta prestasi bolabasketnya ikut terganggu. Selain itu pemain yang masuk dalam kategori kurang ini pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nisantara PGRI Kediri Tahun 2024. Agar pemain yang masuk dalam kategori kurang ini dapat meningkat



kondisi fisiknya maka frekuensi dan intensitas latihannya harus ditambah sendiri secara mandiri supaya kondisi fisiknya lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 dapat dikategorikan sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*: Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat* . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*. Diambil dari: <http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfiba>. Pada hari sabtu, 09 Maret 2013. Pada pukul 14:39.
- Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket*. (Alih bahasa: Bgus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hal Wissel. (1996). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. (Alih bahasa : Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugito, S., & Allsabab, M. A. H. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri*. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.