

## PROFIL KONDISI FISIK TIM BASKET SMP MANADO INDEPENDENT SCHOOL

**William Kawuwung**

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Manado  
Email: [williamkawuwung@gmail.com](mailto:williamkawuwung@gmail.com)

### ABSTRAK

*Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran kondisi fisik Tim basket SMP Manado Independent School. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain basket putri dan pemain basket putra Tim basket SMP Manado Independent School dan jumlah sampel 24 atlet yang terdiri dari 12 putri dan 12 putra. Variabel penelitian menggunakan item tes kondisi fisik pemain basket Tim basket SMP Manado Independent School. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan 7 jenis rangkaian tes yaitu Daya tahan melalui bleep tes., kecepatan lari 50 meter, kelincihan melalui Dodging Run, power otot tungkai, kekuatan, koordinasi melalui lempar tangkap bola tenis dan kelentukan melalui sit and reach. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis pendekatan deskriptif dengan menggunakan spss. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa kondisi fisik pemain bola basket putri SMP Manado Independent School berada pada kategori cukup dengan nilai 20 dan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra SMP Manado Independent School berada pada kategori cukup dengan nilai 21.*

**Kata kunci : Profil Kondisi Fisik, Bola basket**

### ABSTRACT

*Physical condition is a unified whole of components that cannot be separated just like that, either improvement or maintenance. The problem raised in this study is how the description of the physical condition of the Manado Independent School Junior High School basketball team. The population in this study were female basketball players and men's basketball players of the Manado Independent School Junior High School basketball team and a sample of 24 athletes consisting of 12 girls and 12 boys. The research variable uses test items of physical condition of basketball players of the Manado Independent School Junior High School basketball team. This research uses 7 types of test series, namely endurance through bleep test., Running speed of 50 meters, agility through Dodging Run, leg muscle power, strength, coordination through tennis ball catching throws and flexibility through sit and reach. Analysis of the data used in this study is to use a descriptive approach analysis using SPSS. Based on the results of the study, it can be seen that the physical condition of the Manado Independent School junior high school basketball players is in the sufficient category with a value of 20 and the Physical Condition of the Basketball Student for the Junior Student Men, the Manado Independent School is in the moderate category with a value of 21.*

**Keywords: Physical Condition Profile, Basketball.**

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Dengan pendidikan seseorang akan dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal itu terjadi melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran dapat dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan dalam kerangka mewujudkan program pendidikan yang telah tersusun pada kurikulum pendidikan nasional. Dalam sistem pendidikan nasional salah satu mata pelajaran yang wajib untuk dilaksanakan adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mata pelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dirancang secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan serta perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Dalam proses pembelajaran siswa diperkenalkan bermacam-macam olahraga seperti atletik, senam, bolavoli, sepakbola, balabasket, dan lain sebagainya. Apabila siswa memiliki minat yang lebih terhadap salah satu cabang olahraga maka siswa tersebut bisa mengikuti kegiatan yang berada diluar jam pelajaran dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan di hampir setiap sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan permainan bolabasket saja. Namun siswa akan diberikan materi-materi secara detail yang berkaitan dengan bolabasket, mulai dari peraturan permainan bolabasket, teknik dasar, strategi bermain, serta kondisi fisik. Menurut (Brittenham, 1998) teknik dasar pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. 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. 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.

Tim basket SMP Manado Independent School memiliki prestasi yang sangat baik di setiap pertandingan yang di selenggarakan di Sulawesi Utara. Namun di setiap pertandingan hanya 7 dari 12 pemain yang dapat bermain secara maksimal. Berdasarkan pengamatan maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, serta tinggi dan berat badan pemain bolabasket SMP Manado Independent School yang telah memiliki prestasi yang sangat membanggakan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah tim inti bola basket putri dan putra di SMP Manado Independent School yang berjumlah 24 siswa yang terdiri 12 orang siswa putri dan 12 siswa putra. Tes kecepatan diukur dengan sprint 50 meter (TKJI,2010). Kekuatan otot lengan dan perut dengan *pull up* (TKJI, 2010). Kelincahan dengan menggunakan *dogging run*, (Widiastuti 2011,131). Daya tahan jantung paru dengan menggunakan lari bleep test (Widiastuti, 2011:131). Koordinasi, tes yang digunakan adalah lempar tangkap bola tenis (Ismaryati, 2006:54). Tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertikal jump* (Nurhasan,2007:115). Kelentukan togok kedepan dengan menggunakan tes dengan *sit and reach* (Widiastuti 2015:174) Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik diskriptif dengan menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putri

#### a) Daya Tahan

Tabel 4.1  
Distribusi komponen fisik Daya tahan pemain bola basket putri

kategori	VO2 max	frekuensi	(%)
Baik sekali	>42	0	0
Baik	36-41	4	33
Cukup	31-35	6	50
Kurang	27-30	2	17
Kurang sekali	<26	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen Daya Tahan pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 4 orang (33%) pada kategori baik, 6 orang (50%) pada kategori cukup, 2 orang (17%) pada kategori kurang dan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 34,40, nilai Minimum = 28.7, nilai maximum = 40,5 dan standar deviasi = 3.41

#### b) Kelincahan

Tabel 4.2  
Distribusi komponen fisik kelincahan pemain bola basket putri

kategori	Hasil (detik)	frekuensi	(%)
Baik sekali	<16.7	0	0
Baik	18.9-18.3	0	0
Sedang	18.2-17.5	0	0
Kurang	17.4-16.8	0	0
Kurang sekali	19.6-19.0	12	100
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelincahan pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 12 orang (100%) berada pada kategori kurang sekali. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 12,74, nilai Minimum = 12.2, nilai maximum = 40,5 dan standar deviasi = 0.41.

**c) Kekuatan**

Tabel 4.3  
Distribusi komponen fisik kekuatan pemain bola basket putri

kategori	Hasil	frekuensi	(%)
Baik sekali	>17	1	8
Baik	13-16	4	34
Cukup	9-12	6	50
Kurang	5-8	1	8
Kurang sekali	1-4	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kekuatan pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 1 orang (8%) pada kategori baik sekali, 4 orang (34%) pada kategori baik, 6 orang (50%) pada kategori cukup, 1 orang (17%) pada kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 12,17, nilai Minimum = 8, nilai maximum = 18 dan standar deviasi = 2.85.

**d) Kecepatan**

Tabel 4.4  
Distribusi komponen fisik kecepatan pemain bola basket putri

kategori	Hasil (detik)	frekuensi	(%)
Baik sekali	< 7.7	0	0
Baik	7.8-8.7	0	0
Cukup	8.8-9.9	12	100
Kurang	10.0-11.9	0	0
Kurang sekali	>12.0	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kecepatan pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 12 orang (100%) berada pada kategori cukup. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 9,20, nilai Minimum = 8,7, nilai maximum = 9,5 dan standar deviasi = 0.39.

e) **Daya Ledak Otot Tungkai**

Tabel 4.5

Distribusi komponen fisik Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola basket putri

kategori	Hasil	Frekuensi	(%)
Baik sekali	>50	2	17
Baik	39-49	6	50
Cukup	30-38	4	33
Kurang	21-29	0	0
Kurang sekali	0-20	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 2 orang (17%) pada kategori baik sekali, 6 orang (50%) pada kategori baik, 4 orang (33%) pada kategori cukup dan untuk kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 38,13, nilai Minimum = 4, nilai maximum = 52 dan standar deviasi = 12,24.

f) **Koordinasi**

Tabel 4.6

Distribusi komponen fisik koordinasi Tungkai pemain bola basket putri

kategori	Hasil	frekuensi	(%)
Baik sekali	>25	0	0
Baik	20-25	0	0
Cukup	14-19	11	92
Kurang	7-13	1	8
Kurang sekali	<7	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen koordinasi pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 11 orang (98%) berada pada kategori cukup dan sebanyak 1 orang (8%) pada kategori kurang. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 15.83, nilai Minimum = 12, nilai maximum = 18 dan standar deviasi = 1,64.

**g) Kelentukan**

Tabel 4.7

Distribusi komponen fisik kelentukan Tungkai pemain bola basket putri

kategori	Hasil (cm)	frekuensi	(%)
Baik sekali	20.0-23.0	0	0
Baik	18.5-19.5	0	0
Cukup	17.0-18.0	11	92
Kurang	15.0-16.5	1	8
Kurang sekali	13.5-14.5	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelentukan pemain bola basket putri SMP Manado Independent School sebanyak 11 orang (98%) berada pada kategori cukup dan sebanyak 1 orang (8%) pada kategori kurang. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 17,47, nilai Minimum = 16, nilai maximum = 18 dan standar deviasi =0,46.

**h) Presentase Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putri**

Tabel 4.8

Presentase Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putri

No	Komponen		Kategori
1.	Daya Tahan	3	Cukup
2.	Kelincahan	1	Kurang sekali
3.	Kekuatan	3	Cukup
4.	Kecepatan	3	Cukup
5.	Daya ledak otot Tungkai	4	Baik
6	Koordiasi	3	Cukup
7	Kelentukan	3	Cukup
Jumlah		20	
kategori		Cukup	

Berdasarkan tabel di atas, Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putri SMP Manado Independent School berada pada kategori Cukup dengan nilai 20.

## 2. Komponen Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra

### a) Daya Tahan

Tabel 4.9

Distribusi komponen fisik Daya tahan pemain bola basket putra

kategori	VO2 max	frekuensi	(%)
Baik sekali	>48	0	0
Baik	42-47	4	34
Cukup	38-41	4	33
Kurang	33-37	4	33
Kurang sekali	<32	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen Daya Tahan pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 4 orang (34%) pada kategori baik, 3 orang (33%) pada kategori cukup, 4 orang (33%) pada kategori kurang dan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 40,63, nilai Minimum = 36,4, nilai maximum = 47,7 dan standar deviasi = 3.33.

### b) Kelincahan

Tabel 4.10

Distribusi komponen fisik Kelincahan pemain bola basket putra

kategori	Hasil (detik)	frekuensi	(%)
Baik sekali	<15.5	0	0
Baik	16-15.6	0	0
Sedang	16.6-16.1	0	0
Kurang	17.1-17.6	0	0
Kurang sekali	17.7-17.2	12	100
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelincahan pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 12 orang (100%) berada pada kategori kurang sekali. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 12,09, nilai Minimum = 11,3, nilai maximum = 14,5 dan standar deviasi = 0.93.

c) **Kekuatan**

**Tabel 4.11**  
**Distribusi komponen fisik Kekuatan pemain bola basket putra**

kategori	Hasil	frekuensi	(%)
Baik sekali	>38	0	0
Baik	29 – 37	0	0
Cukup	20 – 28	0	0
Kurang	15– 19	0	0
Kurang sekali	4 – 14	12	100
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kekuatan pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 12 orang (100%) berada pada kategori kurang sekali. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 6,92, nilai Minimum = 3, nilai maximum = 9 dan standar deviasi = 1.88.

d) **Kecepatan**

**Tabel 4.12**  
**Distribusi komponen fisik Kecepatan pemain bola basket putra**

kategori	Hasil (detik)	frekuensi	(%)
Baik sekali	<6.7	0	0
Baik	6.8 - 7.6	0	0
Cukup	7.7 - 8.7	8	67
Kurang	8.8 -10.3	4	33
Kurang sekali	>10.4	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kecepatan pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 8 orang (67%) berada pada kategori cukup dan sebanyak 4 orang (33%) berada pada kategori kurang. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 8,72, nilai Minimum = 8,3, nilai maximum = 10,1 dan standar deviasi =0.48.



**e) Daya Ledak Otot Tungkai**

Tabel 4.13

Distribusi komponen fisik Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola basket putra

kategori	Hasil	Frekuensi	(%)
Baik sekali	>66	6	50
Baik	53-65	3	25
Cukup	42-52	3	25
Kurang	31-41	0	0
Kurang sekali	0-30	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen Daya Ledak Otot Tungkai pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 6 orang (50%) pada kategori baik sekali, 3 orang (25%) pada kategori baik, 3 orang (25%) pada kategori cukup dan untuk kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 58,00, nilai Minimum = 48, nilai maximum = 70 dan standar deviasi = 6,20.

**f) Koordinasi**

Tabel 4.14

Distribusi komponen fisik Koordinasi pemain bola basket putra

kategori	Hasil	frekuensi	(%)
Baik sekali	>36	8	67
Baik	30-35	4	33
Cukup	24-29	0	0
Kurang	18-23	0	0
Kurang sekali	<18	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen koordinasi pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 8 orang (67%) berada pada kategori baik sekali dan sebanyak 4 orang (33%) pada kategori baik. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 38,08, nilai Minimum = 33, nilai maximum = 43 dan standar deviasi = 3,37.

**g) Kelentukan**

Tabel 4.15  
Distribusi komponen fisik Kelentukan pemain bola basket putra

kategori	Hasil (cm)	frekuensi	(%)
Baik sekali	>19.5	0	0
Baik	17.0-19.0	0	0
Cukup	14.5-16.5	4	33
Kurang	12.5-14.0	8	67
Kurang sekali	<12.0	0	0
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelentukan pemain bola basket putra SMP Manado Independent School sebanyak 8 orang (67%) berada pada kategori kurang dan sebanyak 4 orang (33%) pada kategori cukup. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh = 14,18, nilai Minimum = 13, nilai maximum = 15 dan standar deviasi =0,67.

**h) Presentase Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra**

Tabel 4.16  
Presentase Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra

No	Komponen	Kategori	
1.	Daya Tahan	4	Baik
2.	Kelincahan	1	Kurang sekali
3.	Kekuatan	1	Kurang Sekali
4.	Kecepatan	3	Cukup
5.	Daya ledak otot Tungkai	5	Baik Sekali
6	Koordiasi	5	Baik Sekali
7	Kelentukan	2	Kurang
Jumlah		21	
Kategori		Cukup	

Berdasarkan tabel di atas, Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra SMP Manado Independent School berada pada kategori Cukup dengan nilai 21.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa kondisi fisik pemain bola basket putri SMP Manado Independent School berada pada kategori cukup dengan nilai 20 dan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Siswa Putra SMP Manado Independent School berada pada kategori cukup dengan nilai 21.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- 1) Pemain diharapkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika atlet mengikuti pertandingan dapat menunjukkan kemampuan maksimal dengan kondisi fisik yang baik.
- 2) Evaluasi kondisi fisik pemain bolabasket SMP Manado Independent School untuk dilakukan secara menyeluruh,
- 3) Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisiknya

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Ahmadi, N., 2007. Permainan bola basket. Surakarta: Era Intermedia
2. Alwi, H., 2007. Kamus besar bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
3. Brittenham, G., 1998. Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
4. Hasan, N., 1986. Tes dan pengukuran. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
5. Hurlock, E.B., 1980. Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga.
6. Ismaryati, 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press, Surakarta
7. Lutan, R., Ibrahim, R., Suherman, A., Syahputra, Y.M., 2002. Supervisi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas
8. Muhammad, S., 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen
9. Dikti PPLPTK. Nasional, D.P., 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
10. PERBASI, 2010. Peraturan Resmi Bola Basket
11. Ramsbottom, R., Brewer, J., Williams, C., 1988. A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake. *British journal of sports medicine* 22, 141–144.
12. Saputra, Y.M., 1998. Pengembangan Kegiatan ko dan ekstrakurikuler. Bandung: Depdikbud.
13. Sodikun, I., 1992. Olahraga Pilihan Bolabasket Surabaya: Unesa. University Press
14. Sugiyono, D.R., 2006. Statistika untuk penelitian. Bandung: CV. Alfabeta
15. Suharsimi, A., 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta
16. Sukadiyanto & Muluk, D., 2011. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
17. Suryosubroto, B., 1997. Bahan Pengajaran Untuk Mata Kuliah Evaluasi Hasil Belajar Siswa. Jakarta: PT Rineka Cipta
18. Widiastuti, D., Pd, M., 2011. Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
19. Wissel, H., 2000. Bola basket: dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik. Raja Grafindo