

Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri

Sugito¹, M. Akbar Husein Allsabah²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusanantara PGRI Kediri 64122

E-mail: sugito@unpkediri.ac.id¹, akbarhusein@unpkediri.ac.id²

Abstrak-Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bola basket putri kota Kediri yang akan berkompetisi pada kejuaraan pekan olahraga provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan data hasil survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah pemain basket putri Puslatkot Kediri. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data, di antaranya adalah: koordinasi mata-tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis, daya tahan paru menggunakan tes Multistage Fitness, kekuatan otot kaki menggunakan squat test, dan kekuatan otot tungkai menggunakan vertical jump tes. Hasil penelitian bahwa profil kondisi fisik yang dimiliki pemain basket putri Puslatkot Kediri yang berjumlah 12 pemain memiliki beberapa kategori kondisi fisik yang dapat dilaporkan, antara lain: pada kategori sangat baik terdapat 2 pemain dengan prosentase sebesar 17%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase sebesar 0%, kategori sedang terdapat 8 pemain dengan prosentase 67%, kategori kurang terdapat 1 pemain dengan prosentase 8%, dan kategori sangat kurang terdapat 1 pemain dengan prosentase 8%. Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini bahwa kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci- Basket, Profil Kondisi Fisik, Prestasi, Puslatkot Kediri, Atlet Putri

I. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang berkembang di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Permainan basket di negara Indonesia memiliki penggemar yang banyak, terutama di kalangan pelajar dan usai dewasa. Permainan ini memiliki banyak penggemar karena olahraga ini sudah mulai diajarkan di sekolah-sekolah, mulai dasar hingga tingkat atas. Permainan bola basket sangat bermanfaat, di antaranya selain membentuk jasmani yang baik, perkembangan rohani pemain juga akan terbentuk dengan baik juga.

Olahraga basket menurut [1] mengatakan bahwa “bola basket merupakan jenis olahraga menggunakan bola besar dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang lawan) serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket (keranjang sendiri), dengan cara melempar tangkap, menggiring dan menembak”. Basket menurut [2] menyatakan “suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain”. Pada permainan basket ini dituntut kerja sama, memiliki daya pikir yang tinggi, disiplin dan sebagainya. Pada permainan basket ini perlu hal yang paling dasar di antaranya adalah penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Permainan bola basket, [3] menyatakan “untuk mendapatkan suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi, yaitu Penguasaan teknik dasar (*foundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama”. Sama seperti olahraga lainnya, untuk dapat bermain olahraga basket setiap

orang yang ingin menekuni olahraga basket, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar. Keterampilan dasar menurut [4] menyatakan “keterampilan basket antarlain: *passing, dribbling dan shooting*”. Pada kenyataannya, sering kita melihat dalam permainan basket, unsur teknik yang sering digunakan dalam bola basket haruslah didukung dengan fisik yang dimiliki. Hal ini terjadi karena jika tidak memiliki fisik yang baik pemain basket tidak dapat menunjukkan permainan terbaiknya dilapangan.

Meraih prestasi dalam olahraga di antaranya adalah gabungan dari taktik, teknik, mental juara, dan fisik yang wajib dimiliki olahragawan. Faktor fisik yang dimiliki pemain basket harus lebih baik, karena di lapangan pemain basket harus cepat, kuat dan lincah jika dibandingkan dengan lawannya. Pada olahraga basket fisik yang dominan digunakan dalam olahraga ini, [5] menyatakan “komponen kondisi fisik yang termasuk dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*Flexibility*), dan koordinasi (*Coordination*)”.

Kondisi fisik yang merupakan suatu komponen penting dalam meraih prestasi pada olahraga menjadi—permasalahan penelitian ini yang ingin mengetahui kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri. Hal ini untuk melakukan evaluasi terkait latihan yang diberikan tim pelatih untuk persiapan kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019.

II. KAJIAN TEORI

Penelitian ini membahas terkait profil atau menginformasikan terkait suatu keadaan yang dimiliki. Istilah profil pada umumnya digunakan untuk mengetahui sesuatu benda, tempat atau seseorang. Profil menurut [6] menyatakan “pandangan mengenai seseorang”. Profil merupakan suatu gambaran atau pemaparan yang dilakukan melalui grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data yang dimiliki seseorang atau sesuatu. Penelitian ini merupakan profil atau gambaran suatu keadaan yang diulas atau dibahas terkait kondisi fisik yang dimiliki pemain putri basket Puslatkot Kediri. Profil yang dibahas yakni suatu kondisi fisik, kondisi fisik merupakan suatu kapasitas yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan atau kerja yang mengandalkan fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik menurut [7] menyatakan, “kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik”. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut [8] menyatakan bahwa, “Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain faktor latihan, kebiasaan hidup, faktor lingkungan, faktor makanan dan gizi”. Pada olahraga basket kondisi fisik yang dominan antara lain [5] adalah “kelincahan (Agility), keseimbangan (balance), kekuatan (strength), kecepatan gerak dan reaksi (speed), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), koordinasi (coordination)”.

Subjek penelitian ini adalah pemain basket putri Puslatkot Kediri yang akan mengikuti kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019. Puslatkot Kediri di bentuk oleh KONI kota Kediri pada tahun 2017 untuk dipersiapkan dalam kejuaraan Porprov 2019. Masa persiapan yang dilakukan sejak tahun 2017 hingga menjelang kejuaraan Porprov 2019 tim pelatih basket telah melakukan masa persiapan latihan yang di dalamnya terdapat latihan teknik, taktik, dan fisik pemain. Sehingga memerlukan uji tanding untuk melakukan evaluasi latihan, evaluasi tersebut dengan uji tanding. Tim pelatih yang melihat uji tanding tim basket putri melihat kondisi fisik pemain di lapangan memiliki beraneka macam keadaan. Melihat hal tersebut pelatih tim basket ingin melihat kondisi fisik pemain yang dimilikinya untuk diadakan pembenahan dalam latihan, untuk melihat hal apa yang perlu ditingkatkan.

Melihat pentingnya kondisi fisik penelitian ini ingin melihat kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot yang akan berkompetisi pada kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019 yang sebentar lagi akan dilaksanakan. Hasil penelitian ini memaparkan bagaimana kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri masuk dalam kategori apa dan mengetahui perkembangan biomotor fisik yang

dominan yang dimiliki pemain basket. kategori yang dipaparkan dalam penelitian ini antara lain adalah, kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini pelatih dapat melakukan evaluasi latihan dan dapat menjadikan masukan bagi pelatih untuk kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019.

III. METODE

Pada penelitian ini subjek yang dipilih adalah pemain basket putri Puslatkot Kediri yang akan mengikuti kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019 dengan jumlah pemain 12. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik sampling jenuh, dimana semua populasi akan digunakan sebagai sampel. Sampel jenuh menurut [9] menyatakan “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel”. Pada penelitian ini sampel yang akan diambil adalah seluruh pemain basket putri Puslatkot Kediri yaitu 12 orang. Teknik pengambilan sampel ini menurut [10] “Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi kecil, (kurang dari 30 orang).”

Data pada penelitian ini didapat dari melakukan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data terkait profil kondisi fisik dengan menggunakan teknik uji berbagai tes kondisi fisik yang diantaranya: data Koordinasi Mata tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis, Daya Tahan menggunakan tes Multi Fitness tes, Kekuatan Otot Kaki menggunakan tes squat jump, Power Otot Tungkai menggunakan Vertical Jump. Data yang terkumpul dan di dapat melalui hasil tes tersebut dan dilakukan semua pemain putri basket Puslatkot Kediri, selanjutnya dengan data hasil tes yang terkumpul dikonversi ke analisis t-skor selanjutnya data ditafsirkan dengan mengkategorikan data tersebut.

$$T = 10 \left(\frac{m-x}{SD} \right) + 50 \quad \text{Data Inversi}$$

$$T = 10 \left(\frac{x-m}{SD} \right) + 50 \quad \text{Data Reguler}$$

Data yang telah dikonversi ke dalam t-skor, selanjutnya digolongkan dengan mengkategorikan data. Data dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat

kurang. Penggolongan kategori ini memiliki batas normal, sebagai berikut:

Tabel 1
Skor Kategori Kondisi Fisik

No.	Rentang Norma	Klasifikasi
1	$x > m + 1,8SD$	Baik Sekali (BS)
2	$m + 0,6SD \leq x \leq m + 1,8SD$	Baik (B)
3	$m - 0,6SD \leq x \leq m + 0,6SD$	Sedang (S)
4	$m - 1,8SD \leq x \leq m + 0,6SD$	Kurang (K)
5	$x < m - 1,8SD$	Kurang Sekali (KS)

Selanjutnya ketika profil kondisi fisik pemain basket putri puslatkot Kediri dikategorikan, menjadi: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, selanjutnya akan dapat ditemukan berapa besar prosentase yang di dapat, cara menghitung prosentase tersebut menggunakan rumus:

Prosentase Hasil (%):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

- f : Frekuensi yang dicari presentasinya
- n : *Number of Case* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- P : Angka persentase

Sumber: (Anas Sudjono, 2012:43)

IV. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif yang artinya menyajikan gambaran secara lengkap terhadap sesuatu yang akan diteliti. Pada penelitian ini menyajikan beberapa gambaran komponen kondisi fisik yang dimiliki pemain basket putri puslatkot Kediri yang akan dipersiapkan pada kejuaraan Porprov 2019. Komponen kondisi fisik yang diteliti antara lain seperti koordinasi mata-tangan, daya tahan, kekuatan otot kaki, dan kekuatan otot tungkai.

Skor pada data penelitian yang di dapat bermacam jenis, maka hasil data tes dianalisis dengan menggunakan analisis t-skor, sehingga memperoleh data dengan unit yang sama. Selanjutnya data t-skor tersebut dirata-rata skornya, selanjutnya dikelompokkan menjadi lima kategori. Data hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut skor maksimum= 18, rata-rata= 9.83, dan SD= 5.31. Komponen daya tahan pemain basket putri Puslatkot Kediri memperoleh skor maksimum= 39.6, rata-rata= 31.85, dan SD= 3.66. Komponen kekuatan otot kaki pemain basket putri Puslatkot Kediri memperoleh skor maksimum= 55, rata-rata=48.33, dan SD= 3.63. Komponen power otot tungkai pemain basket putri Puslatkot Kediri memperoleh skor maksimum= 40, rata-rata= 33.00, dan SD= 7.05.

Profil kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri data yang di dapat dirubah menjadi t-skor, sehingga menjadi unit yang sama. Hasil penelitian ini didapat nilai maksimum 1826.08, nilai minimum 1341.42, rata-rata 1568.98, dan standar deviasi 135.86. Hasil kategori formula yang diperoleh, analisa data yang didapat dari kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri yang akan dipersiapkan untuk kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Kategori Skor Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Puslatkot

Rentang Norma	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$x > m + 1,8SD$	1826.08 $x > 1813.53$	Baik Sekali (BS)	2	17%
$m + 0,6SD \leq x \leq m + 1,8SD$	1438.35 $x < 1813.53$	Baik (B)	0	0%
$m - 0,6SD \leq x \leq m + 0,6SD$	1487 $x < 1650.50$	Sedang (S)	8	67%
$m - 1,8SD \leq x \leq m + 0,6SD$	1324.43 $x < 1487.47$	Kurang (K)	1	8%
$x < m - 1,8SD$	1341.42 $x < 1324.43$	Kurang Sekali (KS)	1	8%
Total			12	100%

Dari hasil analisis data yang disampaikan diatas pemain basket putri Puslatkot Kediri sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan pemain yang masuk kategori tersebut sebanyak 8 pemain dengan prosentase 67%. Selanjutnya kategori dan besaran prosentase adalah sebagai berikut, kategori baik sekali 2 pemain dengan prosentase 17%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori kurang 1 pemain dengan prosentase 8%, kategori kurang sekali 1 pemain dengan prosentase 8%.

Profil kondisi fisik secara keseluruhan pemain basket putri Puslatkot Kediri ditampilkan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Puslatkot Kediri

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai profil kondisi fisik pemain putri Puslatkot Putri dari

berbagai tes sebagai variabel dalam penelitian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Berdasarkan Komponen Biomotor Koordinasi Mata-tangan

Berikut ini merupakan tabel mengenai frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor koordinasi mata-tangan.

Tabel 3
Frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor koordinasi mata-tangan

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik sekali	>35	0	0%
Baik	30-35	0	0%
Sedang	20-29	0	0%
Kurang	15-19	2	17%
Kurang sekali	<15	10	83%

Tabel 3 pada biomotor koordinasi mata-tangan dapat diketahui data profil kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri dengan kategori baik sekali 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori sedang 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori kurang 2 pemain dengan prosentase 17%, dan kategori kurang sekali 10 pemain dengan prosentase 83%. Frekuensi kategori yang dominan ditunjukkan pada kategori kurang sekali dengan 10 pemain dengan prosentase 83%.

b. Berdasarkan Komponen Biomotor Daya tahan

Berikut ini merupakan tabel mengenai frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor daya tahan.

Tabel 4
Frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor Daya tahan

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik sekali	51.6	0	0%
Baik	42.6 – 51.5	0	0%
Sedang	33.8 – 42.5	2	17%
Kurang	25.0 – 33.7	10	83%
Kurang sekali	< 25.0	0	0%

Tabel 4 pada biomotor daya tahan dapat diketahui data profil kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri dengan kategori baik sekali 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori sedang 2 pemain dengan prosentase 17%, kategori kurang 10 pemain dengan prosentase

83%, dan kategori kurang sekali 0 pemain dengan prosentase 0%. Frekuensi kategori yang dominan ditunjukkan pada kategori kurang sekali dengan 10 pemain dengan prosentase 83%.

c. Berdasarkan komponen Biomotor Kekuatan Otot Kaki

Berikut ini merupakan tabel mengenai frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor kekuatan otot kaki.

Tabel 5
Frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor kekuatan otot kaki

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik sekali	>56	0	0%
Baik	45 – 55	11	92%
Sedang	34 – 44	1	8%
Kurang	23 – 33	0	0%
Kurang sekali	12 – 22	0	0%

Tabel 5 pada biomotor kekuatan otot kaki dapat diketahui data profil kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri dengan kategori baik sekali 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori baik 11 pemain dengan prosentase 92%, kategori sedang 1 pemain dengan prosentase 8%, kategori kurang 0 pemain dengan prosentase 0%, dan kategori kurang sekali 0 pemain dengan prosentase 0%. Frekuensi kategori yang dominan ditunjukkan pada kategori baik dengan 11 pemain dengan prosentase 92%.

d. Berdasarkan Komponen Biomotor Power Otot Tungkai

Berikut ini merupakan tabel mengenai frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor power otot tungkai.

Tabel 6
Frekuensi kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri pada biomotor power otot tungkai

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Prosentase
Baik sekali	>48	0	0%
Baik	44 – 47	0	0%
Sedang	38 – 43	3	25%
Kurang	33 – 37	7	58%
Kurang sekali	29 – 32	2	17%

Tabel 6 pada biomotor power otot tungkai dapat diketahui data profil kondisi fisik pemain basket putri Puslatkot Kediri dengan kategori

baik sekali 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori baik 0 pemain dengan prosentase 0%, kategori sedang 3 pemain dengan prosentase 25%, kategori kurang 7 pemain dengan prosentase 58%, dan kategori kurang sekali 2 pemain dengan prosentase 17%. Frekuensi kategori yang dominan ditunjukkan pada kategori kurang sekali dengan 7 pemain dengan prosentase 58%.

V. PEMBAHASAN

Penelitian kondisi fisik basket putri ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki untuk persiapan kejuaraan Porprov Jawa Timur 2019. Hasil dari penelitian yang telah didapat berdasarkan masing-masing biomotor seperti koordinasi mata-tangan memiliki kategori dominan kurang sekali dengan 83%, daya tahan memiliki kategori kurang dengan 83%, kekuatan otot tungkai memiliki kategori baik 92%, dan power otot tungkai memiliki kategori kurang 58%. Sehingga hasil dari penelitian secara keseluruhan berjumlah 12 pemain masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 pemain dengan presentase 67%.

VI. KESIMPULAN

Pemain basket putri yang menjadi subjek penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 12 pemain masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 pemain dengan presentase 67%. Sehingga kedepannya pelatih dapat melakukan evaluasi program latihan sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik pemain basket putri dan pemain dapat termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sumiyarsono, Dedy. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- [2] Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- [3] Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- [4] Nurrochmah, Siti., Supriyadi, I Nengah Sudjana. 2009. *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Depbuti IPTEK Olahraga.
- [5] Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- [6] Hasan, Alwi, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka
- [7] Sugiyanto. 2003. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [8] Kusriyani. 2004. *Pengaruh Kondisi Fisik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

- [9] Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Afabeta.
- [10] Supriyanto, Acmad Sani dan Masyhuri Machfudz. 2010. *Metodologi Riset Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: UIN Maliki Press.