

ANALISIS KONDISI FISIK PADA TIM BASKET PUTRA KU 17 KABUPATEN TAPIN, KALIMANTAN SELATAN

Muhammad Saufi¹, Edwin Wahyu Dirgantoro², Lazuardy Akbar Fauzan³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: muh.saufi87@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi fisik anggota tim basket putra KU-17 Kabupaten Tapin di lapangan Bur Anwar pada 10 April 2025, melalui enam komponen fisik: push-up, sit-up, lompat jauh tanpa awalan, *sprint* 30 m (kecepatan), *shuttle run* (kelincahan), dan *multistage fitness test* (MSFT). Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, seluruh 17 anggota tim dilakukan pengujian sesuai norma standar. Hasil menunjukkan mayoritas pemain berada pada kategori cukup untuk kecepatan (41,2%) dan sit-up (70,6%), serta kategori kurang untuk push-up (82,4%) dan MSFT (94,1%). Sebaliknya, kelincahan (94,1%) dan lompatan tanpa awalan (52,9%) mayoritas mencapai kategori baik sekali. Perbandingan dengan penelitian terdahulu mengungkap bahwa kecepatan dan kelincahan tim berada di bawah rata-rata, sedangkan komponen lainnya berada di atas rata-rata. Temuan ini memberikan dasar empiris untuk perancangan program latihan yang lebih terfokus dan berbasis data.

Keywords: *Kondisi fisik, Tim basket KU-17, Tes Kebugaran, Kebugaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Olahraga basket adalah cabang olahraga tim yang melibatkan dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain, dengan tujuan mencetak poin melalui lemparan bola ke dalam keranjang lawan yang terletak pada ketinggian tertentu (Atiq dkk., 2024). Untuk mencapai performa optimal di lapangan, kondisi fisik yang prima menjadi fondasi utama. Pada kelompok usia di bawah 17 tahun, pembinaan fisik yang terukur dan sistematis sangat krusial dalam membentuk atlet berprestasi. Kondisi fisik terdiri dari sepuluh komponen, yaitu kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelentukkan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*response*), dan koordinasi (Charmbella and Wiriawan, 2025). Kebugaran fisik tinggi juga merupakan salah satu kunci penting dalam meningkatkan permforma individu (Fauzan and Dirgantoro, 2020). Program latihan yang dirancang secara sistematis dan terorganisir sangat penting untuk menentukan dasar dalam menjalankan program latihan kebugaran. Misalnya, latihan *shuttle run* terbukti efektif meningkatkan kelincahan remaja (Faredza Usmandhau dkk., 2024), sedangkan aerobik intensitas sedang hingga tinggi dapat memperbaiki daya tahan kardiorespiratori, sehingga atlet mampu mempertahankan performa selama durasi pertandingan yang panjang (Setiawan dkk., 2022). Studi oleh Hidayatullah (2018) menegaskan pentingnya kelincahan untuk perubahan arah yang sangat mendukung dalam peregerakan basket. Sementara itu, Heldawati dkk. (2022) mencatat durasi latihan sebagai faktor kunci dalam peningkatan VO₂ max yang menjadi faktor penting dalam ketahanan para pemain. Kebugaran fisik sangat ditentukan oleh kebiasaan berolahraga, khususnya terkait dengan seberapa sering, seberapa lama, dan seberapa intens latihan tersebut dilakukan. Kesehatan fisik yang prima turut mendukung ketajaman mental dan kemampuan mengambil keputusan dengan lebih baik di lapangan, karena tubuh yang bugar membantu menjaga kejernihan pikiran (Jeki dkk., 2025). Sesi latihan yang lebih lama sering kali menghasilkan tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi (Muhamad Salehen dkk., 2024) dan ketersediaan sarana prasarana juga memengaruhi motivasi serta hasil kebugaran siswa (Rahul dkk., 2021). Indeks kebugaran fisik juga berkorelasi dengan prestasi kompetitif yang akan didapatkan para atlet (Fauzan dkk., 2022).

Di Indonesia, beberapa penelitian terdahulu seperti Prihanto and Wismanadi (2016) melaporkan pada atlet putra SMA Trimurti Surabaya rata-rata sprint 30 m yaitu 4,21 detik dan shuttle run 13,06 detik, Sementara itu Arifin and Hariyanto (2019) menerapkan *Multi Stage Fitness Test* (MSFT), *sprint 30 m*, *shuttle run*, dan *standing broad jump* pada SMAN 1 Sidayu, dengan hasil rata-rata VO_2 max 27,77 ml/kgBB/menit, sprint 30 m 3,53 detik, *shuttle run* 12,59 detik, serta *standing broad jump* 1,93 m. Sedangkan Rustiawan dkk. (2021) pada pemain Spartan Basketball Club usia 16–19 tahun menemukan rata-rata VO_2 max 39,5 ml/kg/menit dan lari 30 m 6,78 detik. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dkk. (2024) pada atlet basket putri SMAN 19 Surabaya menemukan rata-rata VO_2 max 36,07 ml/kg/menit, sprint 30 m 5,25 detik sit up 22,55 kali, dan push up 14,73 kali, Namun, sampai saat ini belum ada kajian empiris yang secara khusus menilai kondisi fisik tim basket putra usia 17 tahun di Kabupaten Tapin, Kalimantan Selatan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengisi kekosongan data empiris tentang kebugaran fisik tim basket putra KU-17 di Kabupaten Tapin. Masalah utama hasil dari observasi dilapangan Bur Anwar pada 10 April 2025 adalah belum tersedianya profil fisik yang komprehensif untuk kelompok ini. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa rata-rata kondisi fisik tim berada pada kategori cukup hingga baik, namun terdapat perbedaan signifikan antar-individu. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mengevaluasi kondisi fisik secara menyeluruh sebagai dasar perancangan program latihan yang optimal dan berbasis data.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan dengan metode pengujian. Pengujian ini untuk dapat mengetahui kondisi fisik atlet secara objektif melalui pengukuran secara langsung dengan instrumen tes fisik standar. Mengacu pada buku (Winarno, 2013) menyatakan bahwa metode deksriptif kuantitatif sangat cocok untuk menggambarkan fenomena tanpa memanipulasi variabel independen. Populasi sampel yang akan diambil adalah seluruh tim basket putra KU 17 Kabupaten Tapin yang berjumlah 17 anggota. Mengacu pada penelitian Sugiyono (2013) yang mengatakan bahwa total sampling digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel. Komponen instrument dan prosuder pelaksanaan mengacu kepada .Ringkasan instrument dan tujuan digunakan oleh penulis dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Komponen Instrument dan Tujuan Tes Pada Penelitian

No	Komponen Instrument	Tujuan Tes
1	Push up	Mengukur kemampuan kekuatan otot lengan
2	Sit up	Mengukur kemampuan kekuatan otot perut
3	Lompat jauh tanpa awalan	Mengukur kemampuan power tungkai
4	<i>Sprint</i> 30 meter (Kecepatan)	Mengukur kemampuan kecepatan
5	<i>Shuttle run</i> (Kelincahan)	Mengukur kemampuan kelincahan
6	MSFT (<i>Multistage Fitness Test</i>)	Mengukur kemampuan daya tahan kardiovaskular

Klasifikasi norma pada setiap tes yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu mengacu pada para penelitian terdahulu. Setiap tabel norma dapat dilihat pada tabel dibawah berikut.

Table 2. Norma Tes Kecepatan (Moeslim, 2003)

Norma	Prestasi (Detik)
Baik sekali	3.58 – 3.91
Baik	3.92 – 4.34
Cukup	4.35 – 4.72
Kurang	4.73 – 5.11
Kurang sekali	5.12 – 5.50

Table 3. Norma Tes Sit Up (Moeslim, 2003)

Norma	Prestasi (Jumlah Push Up)
Baik sekali	>70
Baik	54 – 69
Cukup	38 – 53
Kurang	22 – 37
Kurang sekali	< 21

Table 4. Norma Tes Push Up (Moeslim, 2003)

Norma	Prestasi (Jumlah Sit Up)
Baik sekali	>70
Baik	54 – 69
Cukup	38 – 53
Kurang	22 – 37
Kurang sekali	< 21

Table 5. Norma Tes MSFT (Moeslim, 2003)

Norma	Kapasitas Aerobik
Baik sekali	> 61.00
Baik	60.90 – 55.10
Cukup	55.00 – 49.20
Kurang	49.10 – 43.30
Kurang sekali	< 43.20

Table 6. Norma Tes Kelincahan (Moeslim, 2003)

Norma	Prestasi (Detik)
Baik sekali	< 12.10
Baik	12.11 – 13.53
Cukup	13.54 – 14.96
Kurang	14.98 – 16.39
Kurang sekali	> 16.40

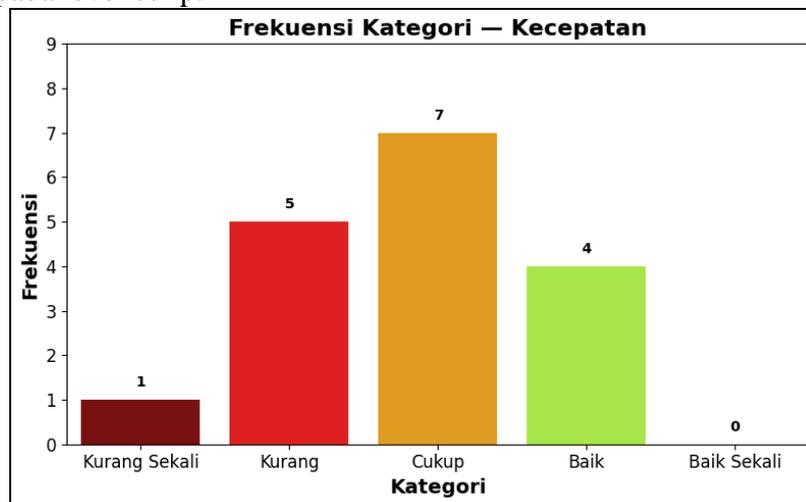
Table 7. Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (Johnson and Nelson, 200)

Norma	Stand Broad Jump (Meter)
Baik sekali	2.44 – 3.00 m

Baik	2.29 – 2.41 m
Cukup	2.16 – 2.26 m
Kurang	1.98 – 2.13 m
Kurang sekali	1.60 – 1.93 m

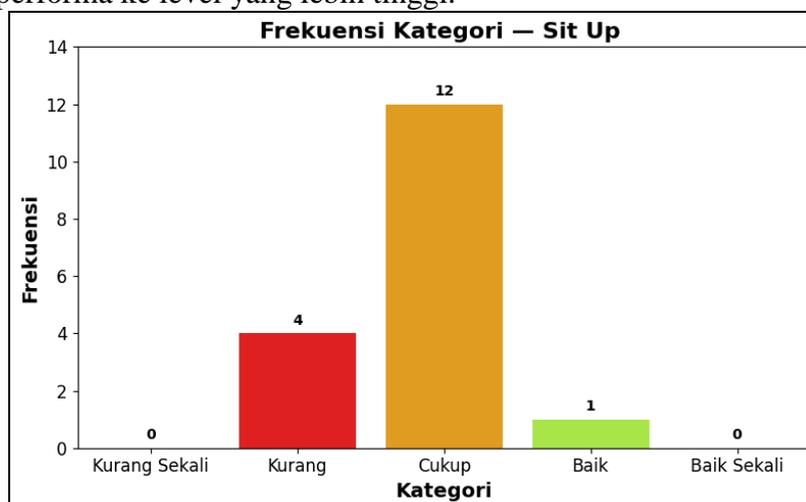
PENYAJIAN HASIL

Hasil dari pengujian setiap komponen instrumen yang diujikan kepada tim basket putra kelompok umur 17 kabupaten tapin, yang terdiri dari *push up*, *sit up*, *Multistage Fitness Test (MSFT)*, *sprint 30 meter* (kecepatan), kelincahan, dan lompatan tanpa awalan. Pengujian kecepatan dilakukan pada seluruh anggota tim basket putra ku-17 kabupaten tapin. mayoritas pemain (41,2%) berada pada kategori cukup, diikuti oleh kategori kurang (29,4%) dan baik (23,5%). hanya satu pemain (5,9%) yang tergolong kurang sekali, dan tidak ada yang mencapai kategori baik sekali. hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan tim secara umum berada pada level cukup.



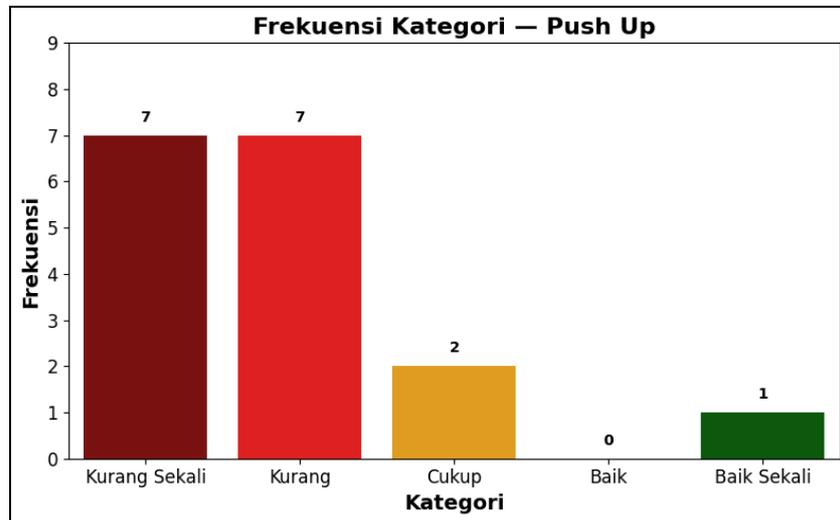
Gambar 1. Distribusi Kategori Tes Kecepatan Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

Hasil pengujian tes *sit up*, sebagian besar pemain (70,6%) berada di kategori cukup, menandakan kekuatan otot perut tim secara umum sudah memadai. sebanyak 23,5% masih tergolong kurang, sehingga perlu perhatian untuk meningkatkan daya tahan otot inti. hanya satu pemain (5,9%) yang mencapai kategori baik, dan tidak ada yang masuk kurang sekali maupun baik sekali, mengindikasikan potensi peningkatan dalam program latihan untuk mendongkrak performa ke level yang lebih tinggi.



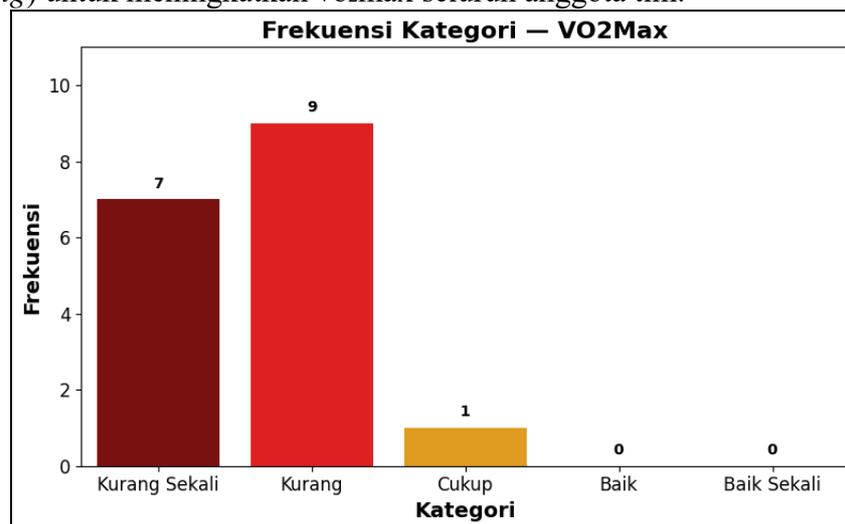
Gambar 2. Distribusi Kategori Tes Sit Up Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

Hasil pengujian push up menunjukkan sebagian besar pemain (82,4%) masih berada di kategori kurang sekali dan kurang, menunjukkan bahwa kekuatan otot dada dan lengan tim secara keseluruhan masih lemah. hanya 11,8% yang mencapai kategori cukup, tidak ada pemain di kategori baik, dan hanya satu pemain (5,9%) yang tergolong baik sekali. temuan ini menegaskan perlunya program latihan kekuatan (misalnya variasi push up progresif, peningkatan volume dan intensitas) untuk meningkatkan performa *upper body* tim secara menyeluruh



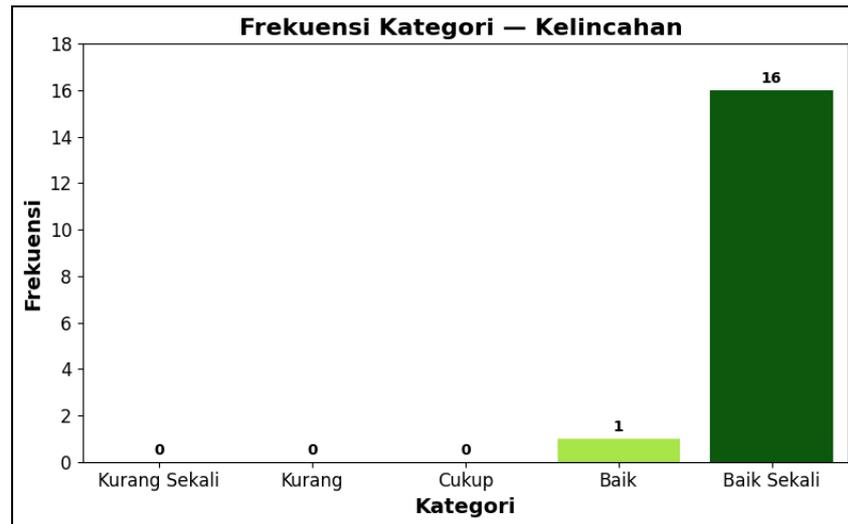
Gambar 3. Distribusi Kategori Tes Push Up Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

Pengujian MSFT memperlihatkan lebih dari 90% pemain (94,1%) tergolong pada kategori kurang sekali dan kurang, menandakan kapasitas aerobik tim masih rendah dan memerlukan peningkatan signifikan. hanya satu pemain (5,9%) mencapai kategori cukup, sementara tidak ada yang masuk kategori baik atau baik sekali. hasil ini menggarisbawahi pentingnya program latihan daya tahan kardiovaskular (misalnya lari interval, sepeda, atau *circuit training*) untuk meningkatkan vo_2max seluruh anggota tim.



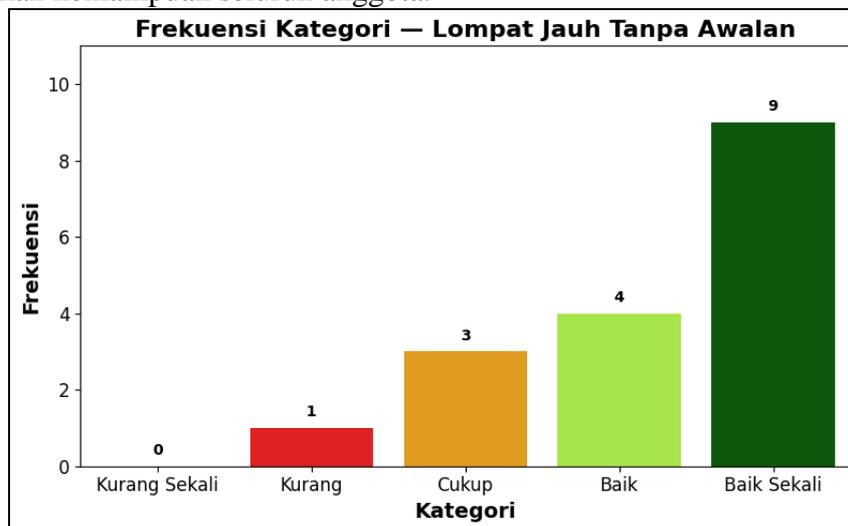
Gambar 4. Distribusi Kategori Tes MSFT Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

Pengujian kelincahan memperlihatkan hampir seluruh pemain (94,1%) tergolong baik sekali dalam tes kelincahan, dengan satu pemain (5,9%) di kategori baik. kondisi ini menunjukkan bahwa tim memiliki tingkat kelincahan yang sangat tinggi secara keseluruhan. untuk mempertahankan dan menyempurnakan kemampuan ini, disarankan melanjutkan latihan fokus footwork, plyometric, dan agility drills secara periodik.



Gambar 5. Distribusi Kategori Uji Kecepatan Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

Pengujian lompat memperlihatkan lebih dari setengah pemain (52,9%) termasuk kategori baik sekali, menunjukkan kekuatan dan daya ledak otot kaki yang sangat baik. sekitar 23,5% berada pada kategori baik, sedangkan 17,6% masih di level cukup dan 5,9% di kurang. tidak ada pemain di kategori kurang sekali. hasil ini mengindikasikan bahwa tim secara keseluruhan memiliki performa power lower body yang kuat, namun perlu fokus melatih kelompok “cukup” dan “kurang” melalui latihan plyometric dan strength training untuk meratakan kemampuan seluruh anggota.

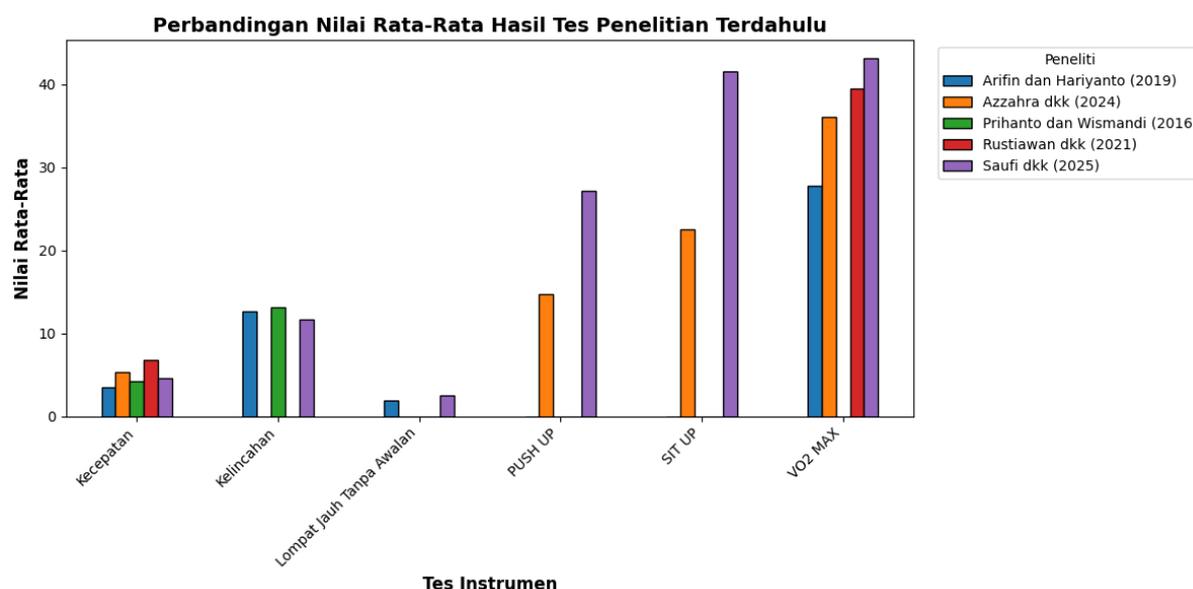


Gambar 6. Distribusi Kategori Lompat Jauh Tanpa Awalan Tim Basket KU 17 Putra Kabupaten Tapin

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian, rata-rata kategori kondisi fisik tim basket KU-17 Tapin dapat dinarasikan sebagai berikut. Pertama, kecepatan sprint 30 m berada pada kategori cukup, menunjukkan bahwa para pemain memiliki kecepatan yang memadai untuk melakukan transisi cepat antarpertahanan dan serangan, namun masih perlu ditingkatkan agar mampu menyaingi ritme permainan lawan pada level kompetisi. Kedua, sit-up menunjukkan rata-rata kategori cukup, yang mengindikasikan daya tahan otot inti sudah layak mendukung stabilitas core saat *dribble* atau *rebound*, tetapi perlu variasi latihan *endurance* untuk mengurangi kelelahan di kuartir akhir. Ketiga, push-up rata-ratanya tergolong kurang, menandakan kekuatan otot dada dan lengan masih lemah padahal kedua kelompok otot ini

krusial untuk kontak fisik di area *cat*, *block*, dan pertarungan *rebound*. Keempat, VO_2Max (daya tahan kardio) berada di kategori kurang, sehingga kapasitas aerobik tim perlu diperbaiki melalui latihan interval atau circuit training agar mampu mempertahankan intensitas permainan tinggi selama 40 menit. Kelima, kelincahan (*shuttle run*) menempati kategori baik sekali, memperlihatkan kemampuan perubahan arah dan *footwork* tim yang sangat baik yang menjadi modal penting dalam pertahanan cepat dan serangan *counter-attack*. Terakhir, lompat jauh tanpa awalan rata-ratanya di kategori baik sekali, mengindikasikan *power* ledakan otot kaki yang unggul untuk *rebound* tinggi, *blok*, maupun *finishing* di bawah ring. Secara keseluruhan, tim memiliki keunggulan pada kelincahan dan daya ledak kaki, performa yang cukup pada kecepatan dan *core endurance*, namun masih perlu fokus penguatan otot atas dan peningkatan daya tahan kardiovaskular agar mampu bermain konsisten dan kompetitif di lapangan. Analisis perbandingan dengan empat penelitian terdahulu semua menggunakan instrumen yang sama menunjukkan bahwa rata-rata hasil uji kecepatan (*sprint* 30 m) dan kelincahan (*shuttle run*) tim basket putra Kabupaten Tapin berada di bawah nilai rata-rata yang dilaporkan studi terdahulu. Sebaliknya, untuk instrumen lainnya (*sit-up*, *push-up*, VO_2Max , dan lompat jauh tanpa awalan), rata-rata nilai tim Tapin justru berada di atas nilai rata-rata penelitian terdahulu. Perbedaan kinerja ini tergambar dengan jelas pada grafik perbandingan rata-rata hasil setiap uji berikut



Gambar 7. Perbandingan Hasil Rata-Rata Setiap Tes Dengan Studi Terdahulu

KESIMPULAN

Tim basket putra KU-17 Kabupaten Tapin menunjukkan performa fisik yang bervariasi: keunggulan pada kelincahan dan daya ledak kaki, performa kecepatan dan ketahanan inti tergolong cukup, namun kekurangan pada kekuatan otot atas dan daya tahan kardiovaskular. Oleh karena itu, direkomendasikan program latihan yang menitikberatkan pada: 1) peningkatan kekuatan otot atas melalui variasi *push-up* progresif dan peningkatan volume latihan; 2) peningkatan daya tahan kardiovaskular dengan latihan interval dan circuit training; serta 3) pemeliharaan latihan kelincahan dan *plyometric* secara periodik untuk mempertahankan keunggulan tim.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada PERBASI Kabupaten Tapin yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian pada tim basket putra KU-17 Kabupaten

Tapin. Terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut mendukung dan membantu menyelesaikan penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, N. M., & Hariyanto, A. 2019. Analisis kondisi fisik tim basket putra SMA Negeri 1 Sidayu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2. <http://reps-id.com/vo2-max/>
- Atiq, A., et al. 2024. Peningkatan pembelajaran permainan dribble bola basket dengan model kooperatif learning pada peserta didik tuna rungu. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14, 37–42. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1609>
- Azzahra, D. N., Susanto, I. H., Wismanadi, H., & Khuddus, L. A. 2024. Tingkat kebugaran pada atlet basket putri dalam persiapan pertandingan DBL tahun 2024. *Jurnal Porkes*, 7, 1094–1104. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26769>
- Charmbella, F. A., & Wiriawan, O. 2025. Analisis kondisi fisik cabang olahraga bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8.
- Faredza Usmandhau, A., Dirgantoro, E. W., Fauzan, L. A., Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, U. L. M., & Kalimantan Selatan. 2024. Pengaruh latihan shuttle run terhadap agility siswa ekstrakurikuler futsal pada usia 13–15 tahun di SMPN 1 Martapura. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5, 2723–584.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. 2020. Profil kebugaran jasmani atlet pencak silat PPLP Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3, 80. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Fauzan, L. A., Dirgantoro, E. W., Ihip, I., Monalisa, S., & Rahman, M. F. 2022. Analysis readiness of South Kalimantan swimming athletes in the face of national championships. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5, 327. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.6473>
- Heldawati, R., Iriato, & Dirgantoro, E. W. 2022. Analisis kebugaran jasmani dari aspek durasi olahraga pada peserta didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Hidayatullah, F. 2018. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket mahasiswa baru program studi pendidikan olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3, 28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1555](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555)
- Jeki, Arifin, R., & Fauzan, L. A. 2025. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMP Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5158>
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. 2000. *Practical measurements for evaluation in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muhamad Salehen, R. A., & Fauzan, L. A. 2024. Analisis tingkat volume oksigen (VO₂max) peserta didik mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Martapura. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10, 370–378. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3716>
- Moeslim, M. 2003. Pengukuran dan evaluasi program pelatihan cabang olahraga. In Harsuki (Ed.), *Perkembangan olahraga terkini: Kajian para pakar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Prihanto, K., & Wismanadi, H. 2016. Analisis kondisi fisik atlet putra klub bola basket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6, 465–472.
- Rahul, M., Dirgantoro, E. W., & Amiruddin, A. 2021. Survei sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama negeri kecamatan Marabahan. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2, 123–128. <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i3.1059>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. 2021. Analisis kondisi fisik pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–14.

- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. 2022. Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2, 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno, M. E. 2013. *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).