

ANALISIS PERFORMA FISIK TIM BOLA BASKET PUTRA

Muhammad Ainun Dzikry¹, Aprilyan Putra Bimantoro².

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: muhammaddzikry.22079@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya performa fisik dalam menunjang keterampilan teknik serta pencapaian prestasi pada cabang olahraga bola basket. Tim bola basket putra SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto belum memiliki data objektif terkait kondisi fisik atlet, sehingga diperlukan analisis sebagai dasar penyusunan program latihan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan tingkat performa fisik atlet yang meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 12 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan kardiovaskular, tes push up dan sit up untuk kekuatan otot, T-test untuk kelincahan, serta sprint 20 meter untuk kecepatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata (mean), persentase, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kekuatan otot sebagian besar berada pada kategori baik hingga sangat baik, kelincahan berada pada kategori baik, kecepatan didominasi kategori cukup, dan daya tahan kardiovaskular berada pada kategori cukup. Secara keseluruhan, performa fisik tim bola basket putra SMAN 1 Pacet berada pada tingkat cukup. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan terutama pada aspek daya tahan dan kecepatan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa performa fisik atlet belum optimal secara menyeluruh, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan spesifik guna meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet serta mendukung pencapaian prestasi tim.

Kata kunci: performa fisik, bola basket, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan.

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket adalah salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan, terutama remaja. Dalam permainan basket, seorang pemain memiliki kemampuan untuk menggiring, menembak, dan mengoper bola, sehingga meningkatkan peluang Untuk mengumpulkan angka dengan melempar bola ke dalam keranjang musuh. Tetapi teknik dasar tersebut akan terbatas jika performa fisik seorang pemain yang lemah (Prihanto & Wismanadi, 2016).

Bola basket merupakan olahraga dengan intensitas yang tinggi, Permainan bola basket mengharuskan pemain untuk bergerak dengan lincah, beralih dari serangan ke pertahanan atau sebaliknya dengan kecepatan tinggi, dan seringkali melibatkan interaksi fisik yang intens untuk memasukkan bola ke keranjang lawan maupun untuk menjaga agar keranjangnya tidak ditembus. Dalam olahraga bola basket, penting untuk mempertahankan skill dan kemampuan secara konsisten sepanjang pertandingan. Oleh karena itu, performa fisik yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung permainan di lapangan agar dapat tampil dengan maksimal. Febrianti (2019) mengatakan bahwa “Komponen kebugaran dalam permainan bola basket mencakup ketahanan, stamina, kelincahan, kecepatan, kekuatan, power, serta ketahanan otot, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas”. Semua elemen fisik ini perlu disiapkan sejak awal latihan hingga masa puncak prestasi atlet, khususnya pada masa remaja. Performa fisik yang optimal dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan bermain dan meraih prestasi. Performa fisik yang baik tanpa didukung dengan taktik yang baik, penguasaan teknik bermain dan kondisi mental yang baik, maka untuk mendapatkan sebuah prestasi tidak bisa berjalan secara maksimal. Demikian pula sebaliknya, memiliki performa fisik yang jelek, tetapi mental, taktik, dan teknik bermain yang baik juga kurang untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal. Atlet yang bermain basket perlu memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat mengasah keterampilan dasar mereka, sehingga mereka bisa meraih hasil terbaik dalam

kompetisi (Prabowo et al., 2023). Performa fisik yang optimal memberikan kontribusi signifikan terhadap kemudahan atlet dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung mampu menjalankan proses latihan teknik secara lebih efektif dibandingkan dengan atlet yang memiliki kapasitas fisik rendah. Sebaliknya, keterbatasan dalam aspek fisik dapat menjadi hambatan dalam proses penyempurnaan keterampilan teknik. Selain itu, atlet dengan tingkat kebugaran yang tinggi mampu melaksanakan drill atau latihan teknik yang bersifat repetitif tanpa mengalami kelelahan secara cepat. Apabila kelelahan muncul, umumnya terjadi setelah durasi latihan yang relatif lebih panjang. Kondisi ini berbeda dengan atlet yang memiliki performa fisik kurang memadai, di mana mereka cenderung lebih cepat mengalami kelelahan sehingga jumlah pengulangan latihan yang dapat dilakukan menjadi lebih terbatas dibandingkan dengan atlet yang memiliki kondisi fisik lebih baik. Mengingat pentingnya data objektif dalam perencanaan latihan, Bompas & Buzzichelli (2019) menegaskan bahwa tes dan pengukuran merupakan bagian integral dalam proses latihan untuk mengarahkan program sesuai kebutuhan atlet. Oleh karena itu, peneliti memandang perlu dilakukan analisis performa fisik yang berfokus pada data biomotorik sebagai dasar penyusunan program latihan dalam pemusatan latihan cabang olahraga bola basket.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang tidak diarahkan untuk melakukan pengujian hipotesis, melainkan difokuskan pada upaya memaparkan dan menjelaskan secara sistematis kondisi suatu variabel, fenomena, atau situasi tertentu sesuai dengan fakta empiris yang diperoleh melalui proses pengumpulan data (Sugiyono, 2020).

Populasi yang dianalisis dalam kajian ini meliputi semua pemain bola basket lelaki di SMAN 1 Pacet, Kabupaten Mojokerto, yang terdiri dari 12 individu. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari atlet bola basket yaitu 12 orang, dengan teknik total sampling.

Instrumen pengumpulan data adalah serangkaian alat atau perangkat ukur yang dimanfaatkan dalam proses penelitian untuk menghimpun informasi yang dibutuhkan, baik dalam rangka menjawab rumusan permasalahan maupun untuk merealisasikan tujuan penelitian yang telah dirumuskan (Lina Herlina, 2025). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes daya tahan kardiovaskular (*Multistage Fitness Stage*), tes kekuatan (*Test, Push Up, Sit Up*), tes kecepatan (*Sprint 20 Meter*), dan tes kelincahan (*T Agility*). Data yang diperoleh dari pengukuran dianalisis menggunakan metode deskriptif dengan menghitung rata-rata (mean), deviasi standar (SD), serta nilai terendah dan tertinggi untuk setiap komponen kinerja fisik. Di samping itu, kategori tingkat kinerja fisik ditentukan dengan mengacu pada norma yang telah ditentukan untuk setiap jenis tes. Hasil dari analisis tersebut kemudian disajikan dalam format tabel.

HASIL

Hasil penelitian ini merupakan hasil pengolahan dan analisis data yang diperoleh melalui serangkaian pengukuran terhadap performa fisik 12 atlet putra yang tergabung dalam tim bola basket SMAN 1 Pacet, Kabupaten Mojokerto, maka hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Pengukuran Performa Fisik Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto

Jenis Tes	Min	Max	Mean	SD
Vo2Max	41.20	51.10	46.25	3.43920
<i>Push up</i>	39	52	47	4.45431
<i>Sit up</i>	37	54	45	5.70486
Kecepatan (s)	2.34	3.24	2.84	10361
Kelincahan (s)	9.73	10.66	10.13	32723

Berdasarkan tabel 1 pada tes daya tahan kardiovaskular, atlet mendapat penilaian dengan rata-rata skor 46,25. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 51.10, sementara skor terendah adalah 41.20. Pada kategori tes push up, pemain bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto dengan rata-rata 47 kali push up. Perolehan maksimum push up adalah 52 kali, sementara yang minimum adalah 39 kali. Sedangkan pada tes sit up, pemain bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto masuk dalam kategori dengan rata-rata 45 kali sit up. Perolehan maksimum sit up adalah 54 kali, dan yang minimum adalah 37 kali. . Selain itu, dalam hal kecepatan, pemain bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto memperlihatkan kinerja yang sangat mengesankan dengan kecepatan rata-rata mencapai 2,84 detik. Pemain bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto yang memiliki kecepatan lebih rendah mencatat waktu 3.24 detik, sedangkan yang memiliki kecepatan sangat baik mencatat waktu 2,34 detik. Dalam tes biomotorik kategori kelincahan, pemain bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto menunjukkan variasi yang signifikan. Kategori kelincahan memiliki rata-rata waktu 10.13 detik, sementara untuk kategori kelincahan “kurang” waktu yang dicatat adalah 10.66 detik, dan untuk kategori kelincahan “baik” memiliki waktu rata-rata 9.73 detik.

PEMBAHASAN

Adapun hasil deskripsi hasil tes dari pemain tim bola basket putra SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto dengan perhitungan analisis frekuensi kategori yaitu:

1. Tes Daya Tahan Kardiovaskular

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Frekuensi Daya Tahan

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase (%)
Unggul	> 55,9	0	0
Luar biasa	51 – 55,9	1	8,3
Bagus	45,2 – 50,9	5	41,5
Cukup	38,4 – 45,1	6	49,8
Kurang	35 – 38,3	0	0
Sangat Kurang	<35	0	0

Berdasarkan tabel 2 hasil pengukuran daya tahan kardiovaskular melalui pelaksanaan MFT (Multistage Fitness Test) terhadap tim bola basket putra SMAN 1

Pacet, dengan jumlah peserta yang mengikuti tes sebanyak 12 atlet. Pada tabel 4.14 terdapat 12 pemain tim bola basket putra SMAN 1 Pacet memperoleh hasil daya tahan kardiovaskular atlet sebagai berikut dimana dalam kategori “unggul” dengan vo2max >55,9 terdapat 0 anak (0%). Dalam kategori “luar biasa” dengan vo2max 51-55,9 terdapat 1 anak (8,3%). Dalam kategori “Bagus” dengan vo2max 45,2-50,9 sebanyak 5 anak (41,5%). Dalam kategori “cukup” dengan vo2max 38,4-45,1 sebanyak 6 anak (49,8%). Dalam kategori “kurang” dengan vo2max 35-38,3 sebanyak 0 anak (0%). Dan dalam kategori “sangat kurang” dengan vo2max <35 sebanyak 0 anak (0%).

2. Tes *Push up*

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Frekuensi *Push up*

Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase%
Sangat baik	>46	9	74,7
Baik	36 - 46	3	24,9
Cukup	26 - 35	0	0
Kurang	16 - 25	0	0
Sangat kurang	<16	0	0

Diperoleh rata-rata kekuatan saat push up pada tabel 3 tim bola basket putra SMAN 1 Pacet adalah 47 kali dalam waktu 60 detik. Sedangkan pada tabel 4.10 terdapat 12 tim bola basket putra SMAN 1 Pacet memperoleh hasil kekuatan atlet sebagai berikut: dimana dalam kategori “Sangat Baik” dengan kelas interval >46 kali sebanyak 9 anak (74,7%). Dalam Kategori “Baik” dengan kelas interval 36-46 kali sebanyak 3 anak (24,9%). Dalam kategori “Cukup” dengan kelas interval 26-35 kali terdapat 0 anak (0%). Dalam kategori “Kurang” dengan kelas interval 16-25 kali terdapat 0 anak (0%). Dan dalam kategori “Sangat kurang” dengan kelas interval <16 kali terdapat 0 anak (0%).

3. Tes *Sit up*

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Frekuensi *Sit up*

Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Baik	>30	12	100
Baik	25 - 29	0	0
Cukup	20-24	0	0
Kurang	15-19	0	0
Sangat Kurang	<15	0	0

Pada tabel 4 terdapat 12 tim bola basket putra SMAN 1 Pacet memperoleh hasil kekuatan atlet sebagai berikut: dimana dalam kategori “Sangat baik” dengan kelas interval >30 kali sebanyak 12 anak (100%). Dalam kategori “Baik” dengan kelas interval 25-29 kali sebanyak 0 anak (0%). Dalam kategori “Cukup” dengan kelas interval 20-24 kali terdapat 0 anak (0%), Dalam kategori “Kurang” dengan kelas interval 15-19 kali terdapat 0 anak (0%). Dan dalam kategori “Sangat kurang” dengan kelas interval <15 kali terdapat 0 anak (0%).

4. Tes Kecepatan

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Frekuensi Kecepatan

Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase%
Sangat baik	< 2.31	0	0
Baik	2.32 - 2.76	4	33,2
Cukup	2.77 -3.16	6	49,8
Kurang	> 3.17	2	16,6

Pada tabel 5 terdapat 12 pemain tim bola basket SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto yang hasil kecepatan mereka sebagai berikut: dalam kategori “kurang” dengan interval waktu lebih dari 3,17 detik, sebanyak 2 anak (16,6%); dalam kategori cukup dengan waktu 2,77 - 3, 26 detik, sebanyak 6 anak (49,8%); dalam kategori baik dengan waktu 2,32 - 2,76 detik, sebanyak 1 anak (33,2%); dan dalam kategori sangat baik dengan waktu kurang dari 2,31 detik, sebanyak 0 anak (0%).

5. Tes Kelincahan

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Frekuensi Kelincahan

Kategori	Norma	Frekuensi	Presentase%
Sangat baik	< 9.50	0	0
Baik	9.51-10.50	9	74,7
Sedang	10.51-11.50	3	24,9
Kurang	> 11.50	0	0

Pada tabel 6 terdapat 12 pemain tim bola basket putra SMAN 1 Pacet Kabupaten Mojokerto memperoleh hasil kelincahan atlet sebagai berikut: dimana dalam kategori “kurang” dengan waktu lebih dari 11.50 detik sebanyak 0 anak (0%), dalam kategori “sedang” dengan waktu 10.51-11.50 detik sebanyak 3 anak (24,9%), dalam kategori “baik” dengan waktu 9.51-10.50 detik terdapat 9 anak (74,7%), dan dalam kategori “sangat baik” dengan waktu kurang dari 9.50 detik terdapat 0 anak (0%).

KESIMPULAN

Menurut hasil studi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik tim basket putra SMAN 1 Pacet di Kabupaten Mojokerto secara umum masuk dalam kategori cukup. Rincian lebih lanjut menunjukkan bahwa sebagian besar komponen kekuatan otot berada dalam kategori baik hingga sangat baik., kelincahan berada pada kategori baik, sedangkan komponen kecepatan dan daya tahan kardiovaskular masih didominasi kategori

cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa aspek fisik sudah tergolong baik, masih terdapat kelemahan terutama pada daya tahan dan kecepatan yang perlu ditingkatkan agar performa fisik secara keseluruhan dapat lebih optimal dalam menunjang kemampuan bermain dan pencapaian prestasi tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, M. A., & Wahyudi, H. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan di Tim Porprov Lamongan. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 45–53.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6).
- Febrianti, N. (2019). Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa. *Keolahragaan*, 1–11.
- Lina Herlina, D. (2025). Buku Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 1–225. https://www.researchgate.net/profile/Eka-Ariyati/publication/393216183_Buku_Metodologi_Penelitian_Pendidikan_ISBN/links/68639dede9b6c13c89e5793e/Buku-Metodologi-Penelitian-Pendidikan-ISBN.pdf
- Pada, P., Basket, L., Libala, P., & Kabupaten, S. (2023). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 6, 95–101.
- PAUOLE KAINOA, KENTMADOLE, JOHN GARHAMME, M. L. (2020). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/00124278-200011000-00012>
- Prabowo, R. A., Hita, I. P. A. D., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket. *Journal on Education*, 5(4), 12648–12658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2253>
- Prihanto, K., & Wismanadi, H. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 465–472. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17821>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.