

Tingkat Kondisi Fisik Tim Bola Basket PORPROV Putra Kota Malang Tahun 2022

Mukhammad Alim Firmansyah, Usman Wahyudi*, Dona Sandy Yudasmara, Oni Bagus
Januarto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia.

*Penulis korespondensi, Surel: usman.wahyudi.fik@um.ac.id

Paper received: 2-12-2022; revised: 23-12-2022; accepted: 30-12-2022

Abstract

This study aims to explore how well the level of physical condition of the men's PORPROV basketball team in Malang City in 2022. The analysis used in this study is to use a descriptive percentage analysis technique using a survey method approach with a sample of 18 male athletes or using a total sample. The instruments used are non-test and test instruments including endurance tests, agility speed, leg muscle strength and explosive power. Based on the research that has been done, the results of the level of endurance are in the sufficient category and the average value is 38.36. arm muscle strength with good category and the average value of 36.44, the level of speed in the very good category and for the average value of 3.69, the level of agility in the sufficient category and for the average value of 17.43, and the explosive power level of the leg muscles is in the less category and the average value is 47.50. There is a conclusion that the analysis of the overall physical condition of the Malang City PORPROV basketball team in 2022 is still in the sufficient category with a percentage level of 39 percent.

Keywords: basketball and physical condition

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali seberapa baik tingkat kondisi fisik tim bola basket PORPROV putra Kota Malang tahun 2022. Adapun analisis yang dipakai dalam penelitian ini ialah menggunakan teknik analisis deskriptif persentase menggunakan pendekatan metode survei dengan sampel sejumlah 18 atlet putra atau menggunakan total sampel. Instrumen yang digunakan menggunakan instrumen non tes dan tes diantaranya tes daya tahan, kecepatan kelincihan, kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Berdasar pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil tingkat daya tahan dengan kategori cukup dan nilai rata-ratanya sebesar 38,36. kekuatan otot lengan dengan kategori baik dan nilai rata-ratanya sebesar 36,44, tingkat kecepatan dengan kategori sangat baik dan untuk nilai rata-ratanya sebesar 3,69, tingkat kelincihan dengan kategori cukup dan untuk nilai rata-ratanya sebesar 17,43, serta tingkat daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan untuk nilai rata-ratanya sebesar 47,50. Terdapat simpulan bahwasanya analisis kondisi fisik secara keseluruhan tim bola basket PORPROV putra Kota Malang tahun 2022 masih dalam kategori cukup dengan tingkat persentase sebesar 39 persen.

Kata kunci: bolabasket dan kondisi fisik

1. Pendahuluan

Untuk meraih sebuah prestasi yang maksimal harus didukung oleh beberapa faktor dari internal maupun dari faktor eksternal. Untuk faktor internal sendiri terdiri dari psikologis, fisik, dan teknik akan tetapi untuk faktor eksternal antara lain motivasi, fasilitas dan lingkungan. Namun dari beberapa faktor internal maupun dari faktor eksternal, yang paling berpengaruh dalam peningkatan sebuah prestasi adalah faktor internal yaitu dalam aspek kondisi fisik. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Bafirman, 2018) bahwasanya persiapan kondisi fisik merupakan hal mendasar yang kebutuhannya itu tidak dapat ditawar dan ditunda lagi sebelum melakukan persiapan teknik, taktik dan juga mental atau psikologis untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin.

Permainan bola basket ada beberapa aspek kondisi fisik yang memberikan peran besar dalam performa atlet saat melakukan pertandingan diantaranya yaitu kecepatan berlari, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan daya ledak otot tungkai atau *power*. Seorang atlet harus mengerti bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh dalam performanya bermain bola basket baik secara individu maupun tim untuk meraih prestasi yang maksimal. Pemaparan diatas didukung dengan pendapat dari (Sin, 2020) bahwa dalam usaha untuk meningkatkan sebuah prestasi, kondisi fisik merupakan hal yang menjadi syarat untuk dipersiapkan dengan semaksimal mungkin. Hal senada juga dikemukakan oleh (Ambara, 2017) bahwasanya tingkat kondisi fisik atlet dengan tingkat pencapaian prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga memiliki hubungan yang signifikan. Karena jikalau atlet mempunyai kondisi fisik yang lemah akan memberikan dampak pada performanya bermain bola basket walaupun seorang atlet tersebut memiliki teknik dasar *dribbling, shooting, passing, rebound, lay up, dan pivot* yang baik. Mengingat olahraga bola basket ini adalah olahraga beregu, maka jika ada salah satu seorang pemain di dalam tim tersebut memiliki kondisi fisik yang lemah itu akan berdampak menurunnya performa individu maupun tim tersebut yang diakibatkan oleh kondisi fisik yang dimiliki beberapa atlet masih diluar kondisi fisik yang diinginkan / lemah.

Hasil wawancara dengan *coaching staff* kepelatihan tim bola basket PORPROV putra Kota Malang tahun 2022 diperoleh hasil bahwa tim putra bola basket PORPROV kota Malang tahun 2022 dimulai seleksi pada tanggal 9 januari 2021 yang diikuti pemain sejumlah 18 pemain. Seleksi hanya dilakukan selama 1 minggu sekali selama bulan januari sampai akhir bulan maret. Akan tetapi pada akhir bulan maret sampai akhir juli seleksi diberhentikan secara sementara karena pada saat itu lagi naiknya kasus Covid-19 di Indonesia. Sehingga seleksi bisa dilakukan kembali pada awal bulan agustus. Vakumnya latihan tersebut akan memberikan dampak bagi kondisi fisik atlet yang dikarenakan masih belum maksimalnya latihan yang dilakukan oleh atlet. Minimnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh atlet maka hal tersebut akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani / kondisi fisik atlet tersebut. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Alamsyah and Retno, 2017) bahwasanya aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani / kondisi fisik seseorang.

Menurut *coaching staff* kepelatihan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 bahwa pelatih belum pernah melakukan tes dan pengukuran terhadap unsur kondisi fisik yang berkaitan dengan bola basket. Beliau juga berpendapat bahwa permainan bola basket yang diinginkan oleh timnya ialah harus cepat, agresif dan efektif. Untuk mendapatkan permainan bola basket yang cepat, agresif, dan efektif ada beberapa unsur kondisi fisik yang khususnya diperhatikan diantaranya menurut (Mashuri, 2019) ialah daya tahan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan. Akan tetapi kondisi ideal untuk meningkatkan sebuah kondisi fisik yang baik menurut (Budiwanto, 2012) ialah frekuensi latihan minimal dilakukan 3 kali dalam seminggu dan maksimalnya 5 kali dalam seminggu. Serta dari (Asparuhov & Borukova, 2021) yang menyatakan bahwasanya untuk meningkatkan sebuah kondisi fisik harus dilakukan secara bertahap dan dilakukan secara konsisten.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan *coaching staff* kepelatihan tim putra bola basket PORPROV kota Malang tahun 2022, peneliti tertarik untuk meninjau tingkat kondisi fisik tim putra bola basket PORPROV kota Malang tahun 2022 guna untuk

memberikan bahan kajian dan evaluasi kepada tim tersebut untuk lebih mempersiapkan dengan matang tentang kondisi fisik untuk menyongsong gelaran PORPROV tahun 2022 guna mencapai prestasi yang maksimal serta pelatih juga berpendapat bahwa hasil dari tes pengukuran unsur kondisi fisik yang berkaitan dengan bola basket nantinya akan dipergunakan untuk menyeleksi pemain yang semula berjumlah 18 pemain menjadi 15 pemain. Pemaoaran diatas di dukung oleh peneltian terdahulu oleh (Ihsan et al., 2018) yang menyatakan bahwasanya raihan prestasi yang ingin dicapat memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kondisi fisik atlet.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode survei yang berjenis penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelinchan, dan daya ledak otot tungkai yang diukur menggunakan tes dan pengukuran. Adapun populasi dalam penelitian ini ialah atlet tim bola basket PORPROV putra Kota Malang tahun 2022, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 atlet dengan teknik penarikan sampel *total sampling*, dimana semua keseluruhan populasi yang ada dijadikan sebagai sampel.

Adapun teknik untuk melakukan pengambilan data dalam penelitian ini ialah secara tes dan pengukuran dengan beberapa langkah yang harus diperhatikan dalam melakukan pengambilan data diantaranya ialah tahap pertama merupakan persiapan dilanjutkan tahap kedua merupakan pelaksanaan dan yang terakhir tahap ketiga ialah tahap pelaporan hasil penelitian. Adapun instrumen non tes dan tes adalan intrumen yang dipergunakan untuk melakukan penelitian dalam penelitian ini. instrumen nontes dipergunakan sebagai wawancara kepada pelatih dan instrumen tes digunakan untuk pengambian data kepada atlet.

Analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini untuk mendskripsikan kondisi tim merupakan menggunakan teknik analisis data persentase. Adapun menurut (Kadir, 2015) rumus analisis deskriptif persentase ialah dibawah ini:

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

Keterangan:

P= Angka Persentase

F= Frekuensi tiap tes yang ingin dicari dalam bentuk persen

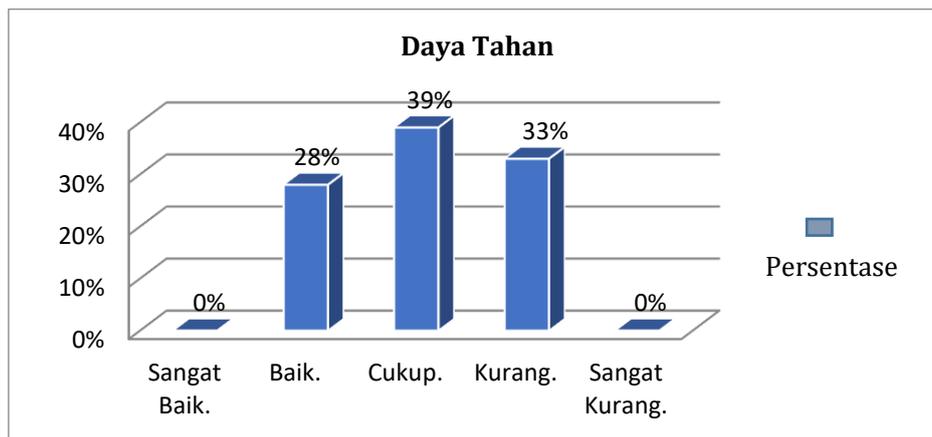
N= Total sampel

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan melalui proses pengambilan data dengan cara tes dan pengukuran telah diperoleh hasil kondisi fisik secara keseluruhan pada tim bola baslet putra PORPROV Kota Malang tahun 2022. Berikut merupakan penjabarannya. Dengan dianalisis secara deskriptif persentase, dapat diketahui hasil tingkat daya tahan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dengan beberapa kategori diantaranya 28% dengan kategori baik, 39% dengan kategori cukup dan 33% dengan kategori kurang. Data berdasar pada tes dan pengukuran untuk tingkat daya tahan tim bolabasket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 juga dapat diketahui dalam bentuk diagram batang pada Gambar 1.

Tabel 1. Hasil Tes Daya Tahan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 53	Sangat Baik	0	0%
2.	43 – 52	Baik	5	28%
3.	34 – 42	Cukup	7	39%
4.	25 – 33	Kurang	6	33%
5.	< 24	Sangat Kurang	0	0%

**Gambar 1. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022**

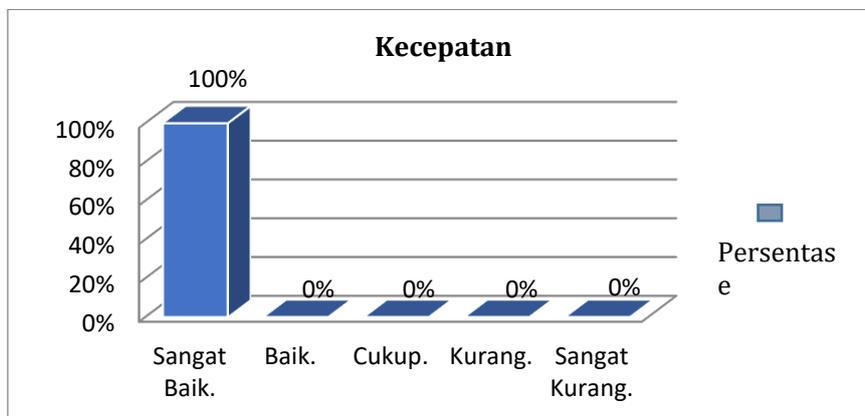
Hasil tes daya tahan melalui bleep test dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 50,06 dan hasil terendah dengan skor 29,9 serta skor rata-rata untuk tes daya tahan melalui *bleep test* adalah dengan skor 38,36 dengan masuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dikarenakan adanya kebijakan dari pemerintah untuk pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat karena pandemi Covid 19 yang berdampak pada latihan hanya dilakukan 1 kali dalam satu minggu. Sehingga hal tersebut akan membuat aktifitas fisik atlet PORPROV kurang maksimal. Akan tetapi hal tersebut dapat di minimalisir karena atlet juga melakukan latihan tambahan pada sekolah masing-masing. Hasil penelitian (Candra, 2020) menunjukkan bahwasanya latihan yang terprogram dan dilakukan secara berkelanjutan akan dapat meningkatkan sebuah daya tahan untuk menjadi lebih baik dan bugar. Daya tahan sendiri menurut (Mazzuca et al., 2016) merupakan kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerak dengan waktu yang cukup lama tanpa adanya rasa lelah yang berlebihan. Karena menurut (Kasyifa and Rahfiludin, 2018) bahwasanya ada keterkaitan yang sangat erat antara aktifitas fisik seseorang terhadap tingkat daya tahan seseorang yang dimana semakin banyak atau tinggi seseorang melakukan aktifitas fisik maka semakin baik pula tingkat daya tahan seseorang dan begitupun sebaliknya. Melihat hasil dari skor rata-rata kondisi fisik dalam aspek daya tahan dengan masuk dalam kategori cukup hal hal tersebut harus diberikan perhatian yang lebih dan perlu ditingkatkan kembali. Mengingat permainan bola basket merupakan permainan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi dengan durasi waktu pertandingan 40 menit waktu normal yang dibagi menjadi 4 quarter. Dalam hal ini dapat juga dilihat pada statistik permainan PORPROV Kota Malang dalam partai final di quarter 4 terjadi penurunan intensitas permainan yang menunjukkan PORPROV Kota Malang hanya mencetak 10 poin berbanding 15. Karena daya tahan merupakan hal yang mendasar yang patut diperhatikan oleh atlet karena daya tahan akan menjadi tolak ukur bagi atlet

tersebut untuk sejauh mana dapat menampilkan performanya dengan sangat baik dari awal pertandingan hingga akhir dari pertandingan. Menurut (Bafirman, 2018) skor kebutuhan oksigen minimal yang harus dimiliki oleh atlet bola basket ialah sebesar 60. Karena dengan memiliki volume oksigen minimal dengan skor 60 maka atlet dapat menampilkan performanya di dalam lapangan dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan dengan sangat maksimal. Menurut (Cheng et al., 2019) menyatakan bahwasanya untuk meningkatkan sebuah daya tahan ialah dengan latihan yang dilakukan dengan durasi yang relatif cukup lama.

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	< 3,98	Sangat Baik	18	100%
2.	4,23 – 4,4	Baik	0	0%
3.	4,46 – 4,68	Cukup	0	0%
4.	4,69 – 4,91	Kurang	0	0%
5.	> 4,91	Sangat Kurang	0	0%

Dengan dianalisis secara deskriptif persentase, dapat diketahui hasil tingkat kecepatan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dengan 100% dengan kategori sangat baik. Data berdasar pada tes dan pengukuran untuk tingkat kecepatan tim putra bolabasket PORPROV Kota Malang tahun 2022 juga dapat diketahui dalam bentuk diagram batang pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

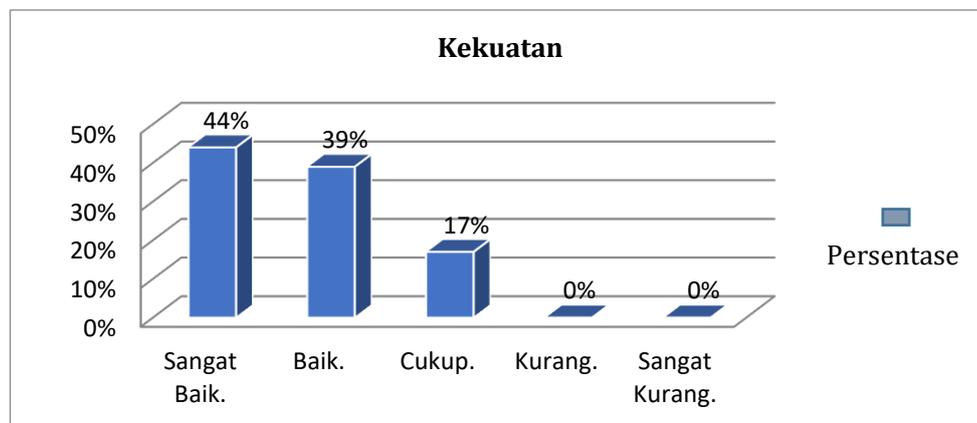
Hasil tes kecepatan melalui tes sprint 20 meter dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 3,43 dan hasil terendah dengan skor 3,97 serta skor rata-rata untuk tes kecepatan melalui tes *sprint* 20 meter adalah 3,69 masuk dalam kategori sangat baik. Hal tersebut di karenakan pelatih telah memberikan latihan yang berfokus pada kecepatan dan dapat dimaksimalkan oleh atlet. Sepertihalnya disaat melakukan latihan pola penyerangan, latihan tersebut banyak melakukan gerakan *sprint* atau lari sehingga hal tersebut dapat menjaga ataupun meningkatkan kecepatan dari atlet tersebut. Ditambah lagi adanya latihan tambahan yang dilakukan oleh atlet di sekolah masing-masing tentunya juga akan menjaga tingkat kecepatan terbaik atlet tersebut. Melihat Hasil skor rata-rata yang didapat oleh tim PORPROV kota Malang tahun 2022 dalam aspek kecepatan menunjukkan hasil yang sangat baik. Dengan hasil tersebut maka akan memebrikan implikasi yang baik bagi

permainan tim tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dalam statistik dari permainan bola basket PORPROV Kota Malang yang menunjukkan selalu unggul didalam poin yang dihasilkan dari *fast break* atau serangan cepat dengan contoh disaat melawan PORPROV Kabupaten Jember memperoleh poin sejumlah 23 berbanding 5. Karena dalam permainan bola basket unsur kondisi fisik pada aspek kecepatan sangat menunjang disaat melakukan serangan cepat ke daerah lawan atau nama lainnya dinamakan *fastbreak*. Semakin baik / tinggi tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain maka semakin efektif pula permainan dari tim tersebut dalam melakukan serangan cepat. Karena kecepatan menurut (Brini et al., 2021) kemampuan gerak seseorang untuk melakukan perpindahan tempat dari tempat satu ketempat yang lain dengan sesingkat mungkin. Kecepatan lari tidak hanya menunjang seorang atlet dalam melakukan serangan cepat ke daerah lawan melainkan kecepatan lari juga memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble* seorang. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Yahya, 2012) bahwasanya kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* seorang atlet. Hal senada juga disampaikan oleh (Neldi, 2019) bahwasanya kecepatan lari seorang atlet memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* seorang atlet. Latihanyang dapat meningkatkan speed dari atlet ialah menggunakan latihan *plyometric training* (Robert et al., 2013)

Tabel 3. Hasil Tes Kekuatan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 38	Sangat Baik	8	44%
2.	29 – 37	Baik	7	39%
3.	20 – 28	Cukup	3	17%
4.	12 – 19	Kurang	0	0%
5.	< 11	Sangat Kurang	0	0%

Dengan dianalisis secara deskriptif persentase,, dapat diketahui hasil tingkat kekuatan tim bolabasket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dengan beberapa kategori diantaranya 44% dengan kategori sangat baik, 39% dengan kategori baik dan 17% dengan kategori cukup. Data hasil dari tes dan pengukuran untuk tingkat kekuatan tim bolabasket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 juga dapat dikehui dalam bentuk diagram batang pada Gambar 3.



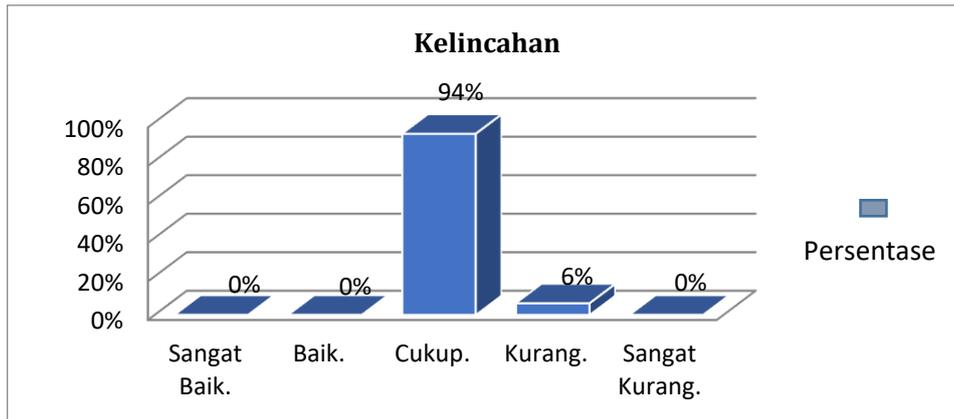
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kekuatan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

Hasil tes kekuatan selama 1 menit melalui tes *push up* dengan banyaknya pengulangan dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 56 dan hasil terendah dengan skor 26 serta skor rata-rata untuk tes kekuatan melalui tes *push up* selama 1 menit adalah dengan skor 36,44 masuk dengan kategori baik. Hal tersebut disebabkan pelatih telah memberikan latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan. Seperti halnya disaat atlet melakukan sebuah kesalahan dalam melakukan latihan maka pelatih memberikan hukuman berupa *push up* yang bertujuan untuk menjaga ataupun meningkatkan kekuatan otot lengan dari atlet. Melihat hasil skor rata-rata pada aspek kekuatan tim bolabasket putra PORPROV kota malang tahun 2022 menunjukan baiknya dari hasil latihan. Karena didalam sebuah pertandingan bolabasket aspek kondisi fisik dalam unsur kekuatan ini sangat sering digunakan oleh seorang atlet dalam melakukan pertandingan bola basket seperti halnya melakukan *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Hal yang paling menunjang jika memiliki kekuatan otot lengan yang sangat baik ialah disaat melakukan *shooting*. Karena hasil penelitian dari (Simbawa, and Berhimpong, 2022) menunjukan bahwasanya kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *shooting* yang artinya jika kekuatan otot lengan baik maka hasil dari *shooting* juga baik begitupun sebaliknya. Dalam hal ini juga didukung dari statistik permianan bolabasket PORPROV putra Kota Malang tahun 2022 disaat melawan PORPROV Kabupaten Jember menunjukan *field Goals sebesar* 47,5% berbanding 37,5%. Kekuatan otot lengan tidak hanya sangat menunjang dalam hal *shooting* saja akan tetapi kekuatan otot lengan juga sangat menunjang atlet dalam hal melakukan gerakan *chest pass* karena *passing* sendiri merupakan hal mendasar yang patut dimiliki oleh seorang atlet dan juga *passing* merupakan hal yang dilakukan berulang kali oleh atlet disaat melakukan pertandingan bolabasket. Kenapa *passing* dapat dikatakan sebagai keterampilan mendasar yang patut dimiliki seorang atlet karena permainan bola basket bisa saja dimainkan walaupun tidak menggunakan *dribble* dan hanya melakukan *passing* saja. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Oktavyani, 2021) Bahwasanya kekuatan otot lengan memberikan sumbangsih kepada kemampuan seorang atlet dalam melakukan keterampilan *chest pass* dan kekutan otot lengan juga memiliki hubungan yang sangat terkait terhadap keterampilan melakukan *chest pass* seorang atlet.

Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	< 15,2	Sangat Baik	0	0%
2.	15,2 - 16,1	Baik	0	0%
3.	16,2 - 18,1	Cukup	17	94%
4.	18,2 - 19,3	Kurang	1	6%
5.	>19,3	Sangat Kurang	0	0%

Dengan dianalisis secara deskriptif persentase,, dapat diketahui hasil tingkat kelincahan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dengan beberapa kategori diantaranya 94% masuk dalam kategori cukup, 6% dengan kategori kurang. Data berdasar pada tes dan pengukuran untuk tingkat kelincahan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 juga dapat diketahui dalam bentuk diagram batang pada Gambar 4.



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kelincihan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

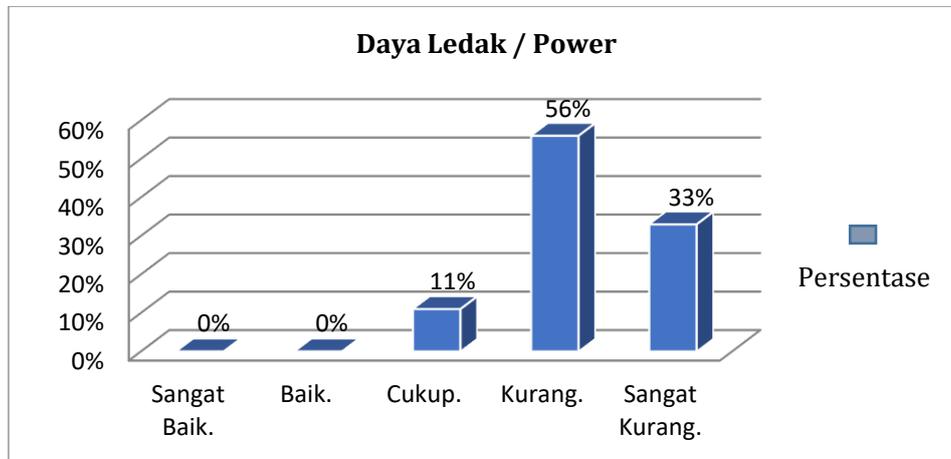
Hasil tes kelincihan melalui *illionis agility test* dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 16,81 dan hasil terendah dengan skor 18,00 serta skor rata-rata untuk tes kelincihan melalui *illionis agility test* adalah 17,43 masuk dalam kategori cukup. Hal ini dikarenakan atlet belum dapat memaksimalkan latihan dari pelatih yang dapat meningkatkan kelincihan. Seperti halnya disaat pelatih memberikan latihan defence dengan aba-aba peluit maka atlet harus bergerak kearah yang di tunjuk oleh pelatih dengan secepat mungkin. Melihat skor rata-rata yang telah diperoleh oleh tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 pada aspek kelincihan perlu untuk ditingkatkan kembali. Karena dalam permainan bola basket aspek kelincihan sangat menunjang disaat seorang atlet ingin melewati lawan dan tentunya menunjang saat seorang atlet melakukan *dribble*. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Fatahillah, 2018) bahwasanya semakin tinggi tingkat kelincihan seorang atlet tersebut maka semakin mahir pula seorang atlet tersebut dalam melakukan *dribble* dan begitupun sebaliknya. Sehingga hal ini tercermin dalam gelaran PORPROV kemarin bahwasanya gerakan *dribble* dari atlet disaat melakukan sebuah permainan sudah dilakukan dengan baik yang berimplikasi pada minimnya *turn over* yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dalam statistik disaat PORPROV putra Kota Malang melawan PORPROV Kabupaten Jember, bahwa poin yang dihasilkan dari *turn over* oleh Kabupaten Jember hanya berjumlah 6 berbanding dari PORPROV Kota Malang yang berjumlah 18. Hal tersebut didukung oleh (Arwih, 2019) bahwasanya kelincihan seorang atlet memiliki kontribusi terhadap kemahiran mengolah bola seorang atlet dalam pertandingan bolabasket.

Tabel 5. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai / Power Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 70	Sangat Baik	0	0%
2	62 – 69	Baik	0	0%
3	53 – 61	Cukup	2	11%
4	46 – 52	Kurang	10	56%
5	< 45	Sangat Kurang	6	33%

Dengan dianalisis secara deskriptif persentase,, dapat diketahui hasil tingkat kekuatan tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dengan beberapa kategori diantaranya 44% dengan kategori sangat baik, 39% dengan kategori baik dan 17% dengan kategori cukup. Data hasil dari tes dan pengukuran untuk tingkat *power* / daya ledak otot

tungki tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 juga dapat diketahui dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Hasil Tes Daya Ledak / Power Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

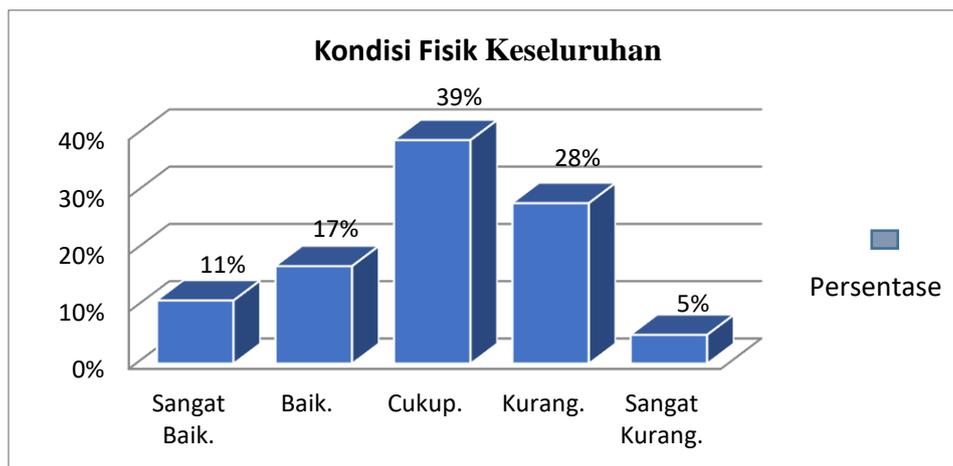
Hasil tes *power* melalui *jump md* test dapat diketahui bahwa hasil terbaik dengan skor 54 dan skor terendah dengan skor 40 serta skor rata-rata untuk tes daya ledak otot tungkai / *power* melalui *jump md test* adalah 47,50 dengan kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena latihan yang dilaksanakan pelatih masih kurang berfokus pada peningkatan kekuatan daya ledak otot tungkai karena belum adanya latihan yang khusus untuk peningkatan daya ledak otot tungkai. Sehingga hal tersebut pelatih harus memberikan latihan yang berfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai karena Melihat hasil skor rata-rata yang telah diperoleh oleh tim bola basket putra PORPROV kota Malang tahun 2022 menunjukkan perlu adanya perhatian khusus Hasil penelitian dari (Putri and Fardi, 2020) menunjukkan bahwa latihan dengan metode *circuit training* dapat menugkatkan daya ledak otot tungkai dari atlet bola basket.. Karena mengingat permainan bola basket merupakan permainan yang sering melakukan lompatan berulang kali dengan intensitas yang sangat tinggi. Beberapa gerakan atau keterampilan yang memerlukan daya ledak otot tungkai ialah seperti gerakan *rebound*, *lay up*, dan *jump shooting*. Akan tetapi dari beberapa gerakan tersebut, gerakan yang sangat ditunjang olah daya ledak otot tungkai ialah gerakan *rebound* dan *jump shoot*. Mengingat gerakan *rebound* menurut (Saichudin, 2019) merupakan gerakan lompatan mengambil bola di udara yang dikarenakan bola tersebut mengenai papan pantul atau ringnya. Sejalan dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, statistik permainan PORPROV Kota Malang khususnya pada hasil total *rebound* menunjukkan masih kalah dengan perolehan *rebound* untuk PORPROV Kota Malang sejumlah 47 berbanding 63. Begitupun halnya disaat pemain melakukan gerakan *jump shoot* maka aspek kondisi fisik dari daya ledak otot tungkai akan memberikan pengaruh disaat melakukan gerakan tersebut. Hal tersebut sejalan dari pendapat (Mukhtarsyaf et al., 2019) yang menyatakan bahwasanya daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh kepada pemain disaat melakukan gerakan *jump shoot*. *Power* bukan hanya memberikan kontirbusi kepada keterampilan pemain dalam melakukan gerakan *jump shoot* akan tetapi *power dari otot tungkai* juga memberikan sumbangsih yang begitu besar kepada kemampuan dan keberhasilan seorang atlet dalam melakukan gerakan *under the basket shoot*. Hal tersebut didukung oleh (Regina and Ramadi, 2015) bahwasanya *power otot*

tungkai seorang atlet memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang atlet dalam melakukan gerakan *under the basket shoot*.

Tabel 6. Hasil Analisis Tes Kondisi Fisik Keseluruhan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 286,0143844	Sangat Baik	2	11%
2.	262,0047948 - 286,0143844	Baik	3	17%
3.	237,9952052 - 262,0047948	Cukup	7	39%
4.	213,986 - 237,9952052	Kurang	5	28%
5.	< 213,9856156	Sangat Kurang	1	5%

Berdasarkan pada tabel 6 mengenai tingkat kondisi fisik tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dapat disimpulkan bahwasanya 2 atlet dengan tingkat persentase sebesar 11% dalam kategori sangat baik, 3 atlet dengan tingkat persentase sebesar 17% dalam kategori baik, 7 atlet dengan tingkat persentase sebesar 39% dalam kategori cukup, 5 atlet dengan tingkat persentase sebesar 28% dalam kategori kurang serta 1 atlet dengan tingkat persentase sebesar 5% dalam kategori sangat kurang. Pemparan diastis juga dapat diketahui dalam diagram batang dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan Tim Bola Basket Putra PORPROV Kota Malang Tahun 2022

Berdasarkan pada hasil tes dan pengukuran pada beberapa unsur kondisi fisik dapat diketahui ada beberapa unsur kondisi fisik yang dengan kategori sangat baik, cukup, baik, kurang maupun sangat kurang. Dengan hasil ini diharapkan unsur kondisi fisik yang memiliki rata-rata pada kategori kurang dan cukup diharapkan bisa ditingkatkan kembali dan pada unsur kondisi fisik yang telah mencapai kategori baik dan sangat baik diharapkan bisa dipertahankan atau bahkan ditingkatkan kembali agar tujuan permainan yang diinginkan dari coaching staff kepelatihan tim PORPROV Kota Malang tahun 2022 yakni cepat, efektif dan juga agresif dapat tercapai sehingga meraih prestasi yang maksimal di ajang PORPROV tahun 2022. Hal ini dapat dilihat dalam gelaran PORPROV kemarin, bahwasanya prestasi yang diraih masih belum maksimal dengan masih menjadi juara 2 pada gelaran tersebut sehingga diharapkan aspek kondisi fisik yang memiliki beberapa pada kategori kurang maupun cukup

untuk dapat dipersiapkan dengan semaksimal mungkin kembali guna menyongsong gelaran PORPROV selanjutnya agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

4. Simpulan

Berdasar pada data tes maupun pengukuran yang telah didapat dan dilakukan analisis mengenai tingkat kondisi fisik tim bolabasket putra PORPOV Kota Malang tahun 2022 dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwasanya rata-rata tingkat kondisi fisik tim bola basket putra PORPROV Kota Malang tahun 2022 dalam kategori cukup dengan persentase 39% melalui beberapa tes kondisi fisik yang telah dilakukan diantaranya ialah tes daya tahan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes kekuatan dan tes power. Diharapkan adanya hasil penelitian ini maka pelatih tim bolabasket PORPROV Kota Malang tahun 2022 dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet maupun tim guna untuk mendapatkan permainan tim yang diinginkan dan berdampak pada tercapainya prestasi semaksimal mungkin serta diharapkan atlet dapat menjalankan latihan dengan semaksimal mungkin yang telah di program oleh pelatih.

Daftar Rujukan

- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63–71.
- Arya Prasetya Ambara, W. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu SANDA Di Sasana Kim Tiauw Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–11.
- Asparuhov, Y., & Borukova, M. (2021). Main Factors of Physical Development and Sports Fitness of 15-16-Year-Old Basketball Players. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 80–92. <https://doi.org/10.37393/jass.2021.01.7>
- Aulia Eka Putri, Adnan Fardi, R. Y. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atle Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2, 680–691.
- Bafirman, A. S. W. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. PT Raja Grafindo Persada.
- Brini, S., Boullosa, D., & Calleja-gonz, J. (2021). Construct Validity and Reliability of a New Basketball Multidirectional Reactive Repeated Sprint Test. *Internasional Journal of Environmental Research and Publik Health*, 18, 1–14.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. UM Press.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. <https://doi.org/10.25299/sportarea.vol0.3761>
- Cheng, J., Chiu, C., & Su, T. (2019). Training and Evaluation of Human Cardiorespiratory Endurance Based on a Fuzzy Algorithm. *Internasional Journal of Environmental Research and Publik Health*, 16(1390), 1–20. doi:10.3390/ijerph16132390
- Cynthia Regina, Ramadi, A. J. (2015). the Relation of Flexibility of the Wrist and Leg Muscle Explosive Power Toward the Ability of Under the Basket Shoot at Male Basketball Team of Junior Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under the Basket Shoot Pada Tim Bola Basket Putra Smp Negeri. 5, 1–12.
- Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestningsih, L. D. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Ihda Nur Kasyifa, Mohammad Zen Rahfiludin, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 101–200.

- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Sainika*, 3(1), 410. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan Kosep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada.
- Kevin Simbawa, Marnex Berhimpong, M. P. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Putra FIK Unima 2021 The Relationship Between Arm Muscle Strength and Shooting Results in Basketball Games for Male Students FIK Unima 2021 Abstrak. 03(01), 22–27.
- Mashuri, H. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), 9.
- Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? 12(2), 140–147. <http://doi.org/10.1183/20734735.007016>
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club NEO CLACH Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30–38.
- Oktavyani, T. (2021). Korelasi otot lengan terhadap kemampuan chest pass dalam olahraga basket. *Silampari Journal Sport*, 1(1).
- Robert, A., Murugavel, K., And, K. M.-I. J. for L. S., & 2013, U. (2013). Effect of plyometric resistance and sprint training on acceleration speed flight time and jump height of male basketball players. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*, 1(3), 105–109. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.403.9100&rep=rep1&type=pdf>
- Saichudin, S. A. R. M. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media.
- Sin, T. H. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih* (pp. 1–254). Ikatan Konselor Indonesia.
- Yahya, Y. (2012). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribble bola basket mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga universitas riau. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, III (6), 160–168.