



## Analisis *Physical Fitness* Atlet Bolabasket Tim PON Ke XIX Sul-Sel

Nurmiana Anas<sup>1\*</sup>, Suwardi<sup>2</sup>, Herman<sup>3</sup>

### **Keywords :**

Physical Fitness;

Bolabasket;

Atlet;

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,

Email: [nurmianaanas@gmail.com](mailto:nurmianaanas@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,

Email: [suwardi@gmail.com](mailto:suwardi@gmail.com)

### **Article History**

**Received:** 18-07-2018;

**Reviewed:** 15-07-2018;

**Accepted:** 25-08-2018;

**Published:** 20-09-2018.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui tingkat *physical fitness* atlet bolabasket tim PON ke XIX Sul-Sel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: untuk kekuatan atlet putra masuk kategori sedang dengan persentase 41,7% dan atlet putri masuk kategori sangat kurang dengan persentase 33,3%. Untuk kemampuan daya tahan otot pada atlet putra masuk kategori baik sekali dengan persentase 25% dan atlet putri masuk kategori kurang dengan persentase 41,7%. Untuk kemampuan kelincahan atlet putra masuk kategori baik sekali dengan persentase 66,7% dan atlet putri masuk kategori baik dengan persentase 33,3%. Untuk kemampuan kelentukan pada atlet putra masuk kategori baik sekali dengan persentase 33,3% dan atlet putri masuk kategori baik dengan persentase 33,3%. Untuk kemampuan kecepatan atlet putra masuk kategori baik dengan persentase 33,3%. dan atlet putri masuk kategori sedang dengan persentase 41,7%. Untuk kemampuan daya ledak atlet putra masuk kategori baik dengan persentase 25,5% dan atlet putri masuk kategori baik sekali dengan persentase 41,7%. Dan untuk kemampuan daya tahan umum atlet putra masuk kategori baik dengan persentase 75% dan atlet putri masuk kategori sangat kurang dengan persentase 41,7%.

## PENDAHULUAN

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional serta pada hari-hari libur di lapangan serta tempat-tempat yang memungkinkan kegiatan olahraga.

*physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk mengukur kemampuan, keterampilan umum atlet dalam melakukan bermacam-macam gerakan dalam olahraga bolabasket. *physical fitness* sangat diperlukan dalam bermain bolabasket, karena tanpa ada

dukungan kemampuan gerak dasar dalam bermain bolabasket maka atlet atau pemain akan menyulitkan melakukan gerakan dasar bermain bolabasket dengan sempurna.

Pada atlet bolabasket tim bayangan PON Sul-Sel maju memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang. Dari hasil observasi yang dilakukan, pemain dalam melakukan latihan belum terlalu efisien maka berdampak pada hasil kemampuan *physical fitness* tidak terlalu memuaskan. Karena dari hasil tes fisik yang dilakukan oleh KONI Sul-Sel pada bulan desember 2015 tahun lalu pada cabang olahraga bolabasket, hasil yang didapat belum terlalu memuaskan.

Kondisi fisik seorang pemain sangat ditentukan oleh kualitas unsur-unsur fisik. Unsur-unsur fisik ini meliputi daya ledak,

kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lain-lainnya.

Menurut pengamatan penulis kegiatan latihan yang dilakukan pelatih pada atlet bola basket. Kegiatan latihan atlet bola basket sangat disenangi oleh atlet karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama daerah sendiri. Kegiatan latihan ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada pemain saat bertanding seperti: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang tidak akurat, serta kemampuan gerak pemain masih kurang.

Berdasarkan harapan dan kenyataan inilah, maka dalam penelitian ini akan dibahas tentang kondisi fisik atau *physical fitness* atlet bola basket, jadi peneliti ingin meneliti tentang “Analisis *physical fitness* atlet bola basket tim PON Ke Sul-Sel”.

### **Permainan Bola basket**

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *ribound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menurut Ahmadi (2007:2) mengatakan bahwa: “Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya”. Bola basket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat berkembangnya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja

### **Teknik dasar bola basket**

Menurut Oliver terjemahan (2003:viii) mengatakan bahwa: “Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan 5 lawan 5 dan memiliki 4 *quarter* dengan setiap *quarter* 8 – 12 menit”. Menurut Ahmadi (2007:13) mengatakan bahwa ada beberapa teknik dasar permainan bola basket yaitu:

1. Teknik dasar mengoper bola
2. Teknik dasar menerima bola
3. Teknik dasar menggiring bola
4. Teknik dasar menembak (*shooting*)

5. Teknik latihan olah kaki (*Footwork*)

6. Teknik latihan *pivot*

### **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Komponen fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) seperti halnya dalam cabang bola basket.

#### **a. Kekuatan**

Menurut Widiastutui (2011:76) mengatakan bahwa: “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Sedangkan menurut Giriwijoyo, Ichsan, Harsono, Setiawan, Wiramihardja (2005:71) mengatakan bahwa: “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tegangan”.

Prinsip pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot (*weight-training*) menurut Fox (1984) dalam buku Nala (2011:110) mengatakan bahwa:

- 1) Memberikan beban berlebihan;
- 2) Dilakukan secara progresif sepanjang durasi pelatihan;
- 3) Menyusun pelatihan secara cermat, agar semua kelompok otot mendapat porsi pelatihan yang sesuai dan tidak tumpang tindih;
- 4) Spesifikasi sesuai cabang olahraga yang di geluti.

#### **b. Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nala (2011:17). Pengertian searah seperti yang dikemukakan Halim (2011:100) bahwa: “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan kegiatan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan (lari) dapat di kembangkan melalui metode latihan menurut Harsono (1988:218) sebagai berikut:

- Interval training, jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari jadi sekitar 40-60 m.
- Lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat dan lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi: contohnya, akselerasi 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m, dan seterusnya.
- Uphill : lari naik bukit; untuk mengembangkan dynamic strength dalam otot tungkai. Dynamic strength juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk dan Downhill; lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.

Latihan kecepatan diatas bukan hanya berlaku untuk atlet-atlet lari saja akan tetapi bermanfaat pula bagi pembalap sepeda, perenang, atau atlet lain-lain cabang olahraga yang menuntut kecepatan.

### c. Kelincahan

Kelincahan adalah termasuk dalam kelompok kualitas-kualitas fisik. Sejauh ini ada usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan atau agility dalam aspek atau lingkup olahraga tidak cukup teliti. Istilah kelincahan sering disama artikan dengan kemampuan koordinasi dari gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan gerak tipu atau ketangkasan. Kelincahan atau *agility* merupakan kualitas yang sangat simplek, ini melibatkan hubungan dengan kualitas-kualitas yang lain seperti kecepatan reaksi, kecepatan kekuatan kelenturan, keterampilan gerak, dan lain-lain karena semua unsur-unsur ini beraktifitas secara bersama-sama.

Adapun cara-cara mengembangkan latihan kelincahan (*agility*) menurut Noer (1993:256) sebagai berikut :

- Standing brood jump, rool kebelakang yaitu untuk melakukan lompat jauh tanpa awalan yang bertumpuhdengan dua kaki, selanjutnya setelah mendarat dilanjutkan dengan melakukan roll (guling) kebelakang. Dan geraakan ini dilakukan beulang-ulang secukupnya.
- Melempar, tinju dengan tangan kiri maksudnya adalah melakukan lempaar bola dan setelah selesai melempar dilanjutkan

dengan tangan kita membuat gerakajn meninju kedepan.

- Lari dilanjutkan broad jump adalah lari cepat kuarang lebih 10 M kemudian dilanjut dengan lompat jauh yang menumpu dengan kedua kak.
- Vareasi gerakan jengket-jengket maju mundur adalah melakukan jengket-jenket dengan kaki kanan maju dua langkah kemudian ganti kaki kiri maju dua langkah dan mundur dua langkah.
- Squart thrust adalah anak melakukan gerakan dengan posisi pertama berdiri tegak kemudian jongkok kedua tangan ditanah terus melemparkan kedua kaki lurus kebelakang selanjutnya jongkok lagi lalu berdiri.
- Squart jump adalah anak melakukan gerakan dengan posisi pertama berdiri tegak kedua tangan dipunggung leher kemudian meloncat dan mampu posisi kaki kanan di depan kaki kiri dengan posisi kaki kiri di belakang dan kedu lutut di tekuk, selanjutnya meloncat lagi dengan posisi kaki kiri di depan kaki kanan.
- Lari guling kedepan loncat adalah melakukan lari cepat 10 M kemudian berhenti terus rool kedepan setelah melompat.
- Lari mundur-putar lari kedepan adalah melakukan lari cepat mundur kemudian aba-aba ‘ya’ putar badan lari kedepan dengan cepat.
- Menambah gerakan-gerakan sebelum akhir gerakan misalnya memutar badan sebelum mendarat.

### d. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimum yang mungkin pada satu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kemampuan ini diperlukan oleh semua pemain, kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerakan dari satu sendi dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam tuang gerak sendi.

Menurut Widiastuti (2011:153) bahwa: “kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.” Kelenturan menunjukkan

besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis

Sedangkan menurut Nala (2011:17) bahwa: “kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya.”

#### e. Daya Tahan

Menurut Harsono (1988:155) mengatakan bahwa: “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian dibawah ini adalah *sirkulatori-respiratori* (*circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *endurance* menurut Mylsidayu (2015:89-90) yaitu: “1) sistem pusat saraf. 2) kemauan/motivasi atlet. yang prima agar atlet mampu melakukan latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. 3) kapasitas *aerobik*. 4) kapasitas *anaerobik*. 5) *speed* cadangan. 6) intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. 7) faktor keturunan. 8) umur dan jenis kelamin”.

#### f. Daya Ledak

Menurut Apta Mylsidayu, Feby Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Sedangkan M. Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

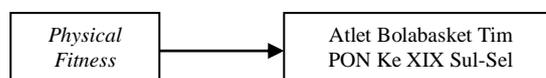
Unsur dasar *power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai. Menurut Nala

(2011:118), daya ledak dapat dibagi sesuai spesifikasinya yaitu:

- a) Daya ledak *eksplosif* (*explosif power*)
- b) Daya ledak cepat (*speed power*)
- c) Daya ledak kuat (*strength power*), dan
- d) Daya ledak tahan lama (*endurance power*)

## METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian Deskriptif, Lokasi penelitian yang dipilih adalah KONI Sulawesi Selatan Kota Makassar. variabel penelitian yang akan diselidiki adalah analisis *physical fitness* atlet bolabasket Tim PON Ke XIX Sul-Sel. Secara sederhana rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Yang menjadi populasi ini dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bolabasket Putra Putri Tim PON Ke XIX Sul-Sel, sementara sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Bolabasket Tim PON Ke XIX Sul-Sel dengan jumlah sampel adalah 24 atlet dengan 12 atlet putra dan 12 atlet putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh.

Untuk mengetahui dan menganalisa kondisi *physical fitness* Atlet Bolabasket Tim PON Ke XIX Sul-Sel, maka dilakukan pengambilan data dengan menggunakan teknik pengambilan data. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: **1)Kekuatan;** menggunakan *Hand Dynamometer* (*pull and push dynamometer*) *Leg Dynamometer*, *Back Dynamometer*.

**2)Daya Tahan;** menggunakan tes *Push Up*, *Sit Up*, *Half Squat Jump* dan *Balke Test*. **3)Kelincahan;** menggunakan tes *Shuttle Run*. **4)Kelentukan** menggunakan tes *Flexometer*. **5) Kecepatan** menggunakan tes *Repetitive Side Stepping*. **6) Daya ledak** menggunakan tes *Medicine Ball Put* dan *Vertical Jump*.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. analisis data statistik yang digunakan adalah analisis komputer dengan bantuan program SPSS versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi data

#### 1. Data *Physical fitness* atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-sel

Berdasarkan hasil tes *physical fitness* yang terdiri dari tes kekuatan (*push and pull, leg dynamometer, dan back dynamometer*), daya

tahan otot (*push up, sit up, half squat jump*), kelincahan (*shuttle run*), *flexibel (flexometer)*, *speed (side stepping)*, *power (medicine ball put, vertical jump)*, daya tahan umum (*balke test*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

	N	Sum	Mean	Stdv	Varians	Range	Max	Min.
Kekuatan	12	4598,70	383,2250	65,05220	4231,789	253,50	509,00	255,50
Daya Tahan Otot	12	3358,00	279,8333	69,54244	4836,152	191,00	383,00	192,00
Kelincahan	12	185,27	15,4392	0,65889	,434	2,14	16,80	14,66
Flexibel	12	185,70	15,4750	3,54532	12,569	11,30	20,30	9,00
Speed	12	433,00	36,0833	6,20056	38,447	25,00	49,00	24,00
Power	12	602,00	50,1667	7,85185	61,652	24,30	62,70	38,40
Daya Tahan Umum	12	574,34	47,8617	4,28943	18,399	13,76	52,85	39,09

#### 2. Data *Physical fitness* atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-sel

	N	Sum	Mean	Stdv	Varians	Range	Max	Min.
Kekuatan	12	2943,50	245,2917	59,25809	3511,521	168,50	332,00	163,50
Daya Tahan Otot	12	3802,00	316,8333	86,54881	7490,697	271,00	479,00	208,00
Kelincahan	12	219,25	18,2708	1,59304	2,538	5,10	21,24	16,14
Flexibel	12	202,40	16,8667	4,70693	22,155	15,00	25,30	10,30
Speed	12	369,00	30,7500	4,45431	19,841	16,00	37,00	21,00
Power	12	389,80	32,4833	4,44621	19,769	14,20	37,70	23,50
Daya Tahan Umum	12	517,92	43,1600	2,09926	4,407	6,19	47,12	40,93

### Normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kekuatan (*push and pull, leg dynamometer, dan back dynamometer*), daya tahan otot (*push up, sit up, half squat jump*), kelincahan (*shuttle run*), *flexibel (flexometer)*, *speed (side stepping)*, *power (medicine ball put, vertical jump)*, daya tahan umum (*balke test*), pada atlet bolabasket Tim PON XIX Sul-Sel maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Variabel	K – SZ	P	$\alpha$	Ket.
kekuatan	0,475	0,978	0,05	Normal
Daya tahan otot	0,539	0,934	0,05	Normal
Kelincahan	0,736	0,651	0,05	Normal
Flexibel	0,505	0,961	0,05	Normal
Speed	0,625	0,829	0,05	Normal

Variabel	K – SZ	P	$\alpha$	Ket.
kekuatan	0,501	0,963	0,05	Normal
Daya tahan otot	0,461	0,984	0,05	Normal
Kelincahan	0,381	0,999	0,05	Normal
Flexibel	0,471	0,980	0,05	Normal
Speed	0,404	0,997	0,05	Normal
Power	0,751	0,625	0,05	Normal
Daya tahan otot	0,577	0,893	0,05	Normal

### Gambaran *Physical Fitnes* pada atlet putra bolabasket

- a. Rekapitulasi persentase hasil kekuatan pada atlet bolabasket putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi kekuatan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 5 atlet atau (41,7%), yang memiliki kategori kurang 3 atlet atau (25%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 1 atlet atau (83%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan sedang.

- b. Rekapitulasi persentase hasil daya tahan otot pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya tahan otot pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3 atlet atau (25%), yang memiliki kategori baik sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori kurang 3 atlet atau (25%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 3 atlet atau (83%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik sekali.

- c. Rekapitulasi persentase hasil kelincahan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kelincahan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 8 atlet atau (66,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 0 atlet atau (0,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori kurang 0 atlet atau (0,0%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 2 atlet atau (16,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincahan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik sekali.

- d. Rekapitulasi persentase hasil kelentukan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi Nampak bahwa rekapitulasi kelentukan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 4 atlet atau (33,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 atlet atau (25,0%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 2 atlet atau (16,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelentukan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik sekali.

- e. Rekapitulasi persentase hasil kecepatan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kecepatan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 4 atlet atau (33,3%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 4 atlet atau (33,3%), yang memiliki kategori kurang 2 atlet atau (16,7%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 1 atlet atau (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecepatan pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik.

f. Rekapitulasi persentase hasil daya ledak pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya ledak pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 3 atlet atau (25,5%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori kurang 3 atlet atau (25%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 3 atlet atau (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya ledak pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik.

g. Rekapitulasi persentase hasil daya tahan umum pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya tahan umum pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 9 atlet atau (75,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 0 atlet atau (0,0%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 1 atlet atau (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya tahan umum pada atlet bolabasket Putra tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik.

#### **Gambaran *Physical Fitness* pada atlet Putri bolabasket**

a. Rekapitulasi persentase hasil kekuatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kekuatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 atlet

atau (16,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 3 atlet atau (25,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 4 atlet atau (33,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan sangat kurang.

b. Rekapitulasi persentase hasil daya tahan otot pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya tahan otot pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori kurang 5 atlet atau (41,7%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 2 atlet atau (16,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan kurang.

c. Rekapitulasi persentase hasil kelincihan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kelincihan otot pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3 atlet atau (25%), yang memiliki kategori baik sebanyak 4 atlet atau (33,3%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 2 atlet atau (16,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincihan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik.

d. Rekapitulasi persentase hasil kelentukan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kelentukan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 4 atlet atau (33,3%), yang memiliki

kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 4 atlet atau (33,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelentukan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik.

- e. Rekapitulasi persentase hasil kecepatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi kecepatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 0 atlet atau (0,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 5 atlet atau (41,7%), yang memiliki kategori kurang 3 atlet atau (25,0%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 3 atlet atau (25,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecepatan pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan sedang.

- f. Rekapitulasi persentase hasil daya ledak pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya ledak pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 5 atlet atau (41,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 3 atlet atau (25,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 1 atlet atau (8,3%), yang memiliki kategori kurang 1 atlet atau (8,3%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 2 atlet atau (16,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya ledak pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan baik sekali.

- g. Rekapitulasi persentase hasil daya tahan umum pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel.

Berdasarkan hasil rekapitulasi, Nampak bahwa rekapitulasi daya tahan umum pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel Nampak bahwa yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 1 atlet atau (16,7%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 1 atlet

atau (8,3%), yang memiliki kategori kurang 3 atlet atau (25%) serta yang memiliki kekuatan kategori sangat kurang 5 atlet atau (41,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa daya tahan umum pada atlet bolabasket Putri tim PON XIX Sul-Sel dikategorikan sangat kurang.

## Pembahasan

1. Kemampuan *Physical fitness* atlet bolabasket tim PON ke XIX Sul-Sel

Pada kemampuan kekuatan pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori sedang Sedangkan pada atlet putri memiliki kategori sangat kurang, kemampuan daya tahan otot pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori sedang sedangkan pada atlet putri memiliki kategori kurang, kemampuan kelincahan pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori baik sekali sedangkan pada atlet putri memiliki kategori baik, kemampuan kelentukan pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori baik sekali sedangkan pada atlet putri memiliki kategori baik, kemampuan kecepatan pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori baik Sedangkan pada atlet putri memiliki kategori sedang, kemampuan daya ledak pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori baik Sedangkan pada atlet putri memiliki kategori baik sekali, kemampuan daya tahan umum pada atlet putra bolabasket PON Sul-Sel memiliki kategori baik Sedangkan pada atlet putri memiliki kategori sangat kurang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah H.M Ma'ruf. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sleman yogyakarta: aswaja presindo.
- Ahmad Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Aseptia Yoga Permana. 2003. *Bolabasket*. Surabaya: IC.
- Bompa, 2009. *Periodisasi Theori and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Giriwijoyo; Santoso; Ichsan; Harsono; Setiawan Iwan; Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia d Penerbit dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Greg Brittenham. 2002, *permainan Bolabasket*. Jakarta : PT Raja Grafindo Perseda.
- Hadi,Sutrisno: 1974. *Statistik jilid I*, Yogyakarta: Andi Offset

- Halim, N. I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Halim, N. I., Anwar, Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.
- Keven A. Prusak. 2005, *Permainan Bolabasket*. Jakarta : Human Kinetics.INC
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pe 65 Fisik Olahraga*. Bali: U Universitas Press.
- Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Nossek Yosef. 1982. *Teori Latihan*. Logos: Institut Olahraga Logos Pan African Press.
- Nuril Ahmadi. 2007, *Permainan Bolabasket*. Solo : Era intermedia.
- Permana, Aseptia Yoga. 2008. *Bolabasket*. Surabaya:Insan Cendikia
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Makassar: UNM
- Sudaryono. Margono, gaguk. Rahayu, Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D*. (edisi 21). Bandung: Alfabeta