

Analisis Kondisi Fisik Atlet serta Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Afriani Lumban Gaol, Alya Rachmania Dewi, Nanda Hamidah*, Ratu Kazeta RVJ

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Bola basket adalah jenis kompetisi di mana dua tim bermain dengan lima pemain masing-masing. Tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang tsim lawan. Bola basket adalah jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat memanfaatkan teknik dasar sepenuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk memeriksa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola basket. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan studi kepustakaan dan penelitian. Data diperoleh dari studi literatur dan hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet bola basket sangat melemah dengan kondisi fisik mereka. Atlet dengan kondisi fisik yang baik dapat memanfaatkan sepenuhnya teknik dasar mereka.

Kata Kunci: Kondisi fisik atlet, Keterampilan teknik dasar basket

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.279>

*Correspondence: Nanda Hamidah

Email: nandahamm3@gmail.com

Received: 16-10-2023

Accepted: 23-11-2023

Published: 29-12-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Basketball is a type of competition in which two teams play with five players each. The goal is to put as many balls as possible into the opposing team's basket. Basketball is a type of sport that requires basic technical skills and good physical condition. Athletes who are in good physical condition can take full advantage of basic techniques. The aim of this study was to examine the physical condition and basic technical skills of basketball players. This research uses a qualitative descriptive approach with literature study and research. Data obtained from literature studies and previous research results. The results showed that the basic technical abilities of basketball athletes were greatly weakened by their physical condition. Athletes in good physical condition can take full advantage of their basic techniques.

Keywords: Athlete's physical condition, basic basketball technical skills

Pendahuluan

Olahraga juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kebugaran tubuh, dan membangun sel-sel baru. Untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik, manusia memerlukan olahraga. Oleh karena itu, sangat disarankan agar semua orang berolahraga secara teratur dan teratur. Sebagian orang saat ini tidak menyadari betapa pentingnya berolahraga dan manfaatnya. Berolahraga secara teratur adalah metode murah dan mudah untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik yang baik. Selain itu, olahraga dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja Anda mau.

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar S. Olahraga adalah kumpulan gerakan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dengan tujuan mempertahankan kemampuan gerak untuk tujuan mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, olahraga dapat membantu mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup seseorang di masa depan. Oleh karena itu, olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam keberlangsungan hidup setiap manusia (Draper, 2023; Maleev, 2023; Phytanza, 2021; Rismayadi, 2023; Sunarto, 2023). Dengan melakukan olahraga secara rutin, kita dapat mempertahankan serta meningkatkan pemahaman gerak kita selain meningkatkan kebugaran kita (Purnamasari & Novian, 2021).

Setiap orang pasti akan melakukan olahraga. Salah satunya adalah bermain bola basket. Tempat di mana olahraga ini sangat diminati banyak orang, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa yang menyukai olahraga basket. Basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain. (Arwih, 2019). Tujuan kedua regu adalah untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan memasukkannya. Bola basket memerlukan lapangan yang relatif kecil dan biasanya dimainkan di ruang olahraga tertutup, menjadikannya menarik untuk ditonton. (Kristianto Wibowo et al., 2017)

Untuk bermain bola basket, Anda harus memiliki kondisi fisik yang baik dan keterampilan teknik dasar yang baik (Andrianova, 2022; Annasai, 2023; Hardinata, 2023; Simanjuntak, 2022; Wang, 2021). Atlet yang bermain bola basket memerlukan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka, yang akan memungkinkan mereka mencapai tingkat kemenangan terbaik mereka (Prabowo et al., 2023). Kondisi fisik seorang biasanya didefinisikan sebagai kemampuan tubuh mereka untuk melakukan atlet olahraga dan keterampilan teknik mereka untuk melakukan gerakan dasar dalam permainan tertentu (Purnomo, 2019). Dalam permainan bola basket, kemampuan fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya yang diperlukan.

Dalam permainan bola basket, setiap anggota regu harus bekerja sama dan berkolaborasi dengan baik. Kerjasama dan kekompakan tim sangat penting untuk keberhasilan sebuah tim. Seseorang harus memiliki keterampilan gerak yang diperlukan untuk mempelajari teknik-teknik dasar bola basket untuk mencapai kesuksesan tersebut.

(Teknik et al., n.d.). Untuk mencapai hasil yang optimal, suatu regu harus dapat bekerja sama dengan baik dan mencetak poin sebanyak mungkin. Setiap pemain bola basket harus memiliki kemampuan gerak dasar dan teknik yang tepat untuk menang dalam permainan bola basket.

Setiap pemain mendapat manfaat dari teknik ini, dan mereka membentuk tim yang solid. Anda harus bermain bola basket sebaik mungkin sebelum Anda dapat mempelajari teknik dasar seperti dribbling, shot, dan passing. (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Shooting, atau "menembak", adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. (Amin, 2018) Teknik ini digunakan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring dan mencetak banyak poin. Pemain berusaha melakukan tembakan sedekat mungkin dengan keranjang untuk memaksimalkan hasil tembakan mereka.

Menembak di area dua titik memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencetak poin dibandingkan dengan menembak di area tiga poin, seperti yang Menurut Oliver (2007, hlm.13), pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka di dekat ring basket biasanya memiliki tingkat keberhasilan paling tinggi, mencapai 55% hingga 60% dari semua tembakan yang mereka lakukan. Karena tidak ada latihan menembak yang cukup, sangat penting bagi anak-anak untuk belajar teknik menembak (menembak). Menonton video analisis gerak adalah salah satu cara untuk mengajarkan teknik menembak dasar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "video" berarti "rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan melalui pesawat televisi."

Video gerak yang hanya bergantung pada penglihatan dan pendengaran dapat membantu anak-anak menganalisis keranjang olahraga. Dengan demikian, video ini dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa dalam olahraga, khususnya olahraga basket. Pada umumnya, tidak semua anak dapat memahami dan menggunakan instruksi pelatih dengan benar. Sebagian kecil anak-anak tidak dapat memahami dan memahami pesan yang diberikan dan dipraktikkan oleh pelatih, meskipun pelatih sudah terlibat dalam proses latihan. Oleh karena itu, penulis ingin melihat bagaimana analisis gerak media video mempengaruhi kemampuan pengambilan gambar (Mukhlis et al., 2017).

Metode

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif yang biasanya menggunakan analisis. Pada penelitian ini, data yang berkaitan dengan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet bola basket dikumpulkan melalui studi kepustakaan dan literatur, penggunaan buku-buku, jurnal, dan sumber internet terkait.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kepustakaan dan *library research*, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet bola basket sudah diketahui. memiliki hubungan yang

signifikan, mengapa demikian hal ini karena kondisi fisik yang baik pada seorang atlet akan dapat memberikan atau menunjang suatu keterampilan teknik dasar yang baik, sehingga atlet dapat bermain dan memberikan performa baik pada saat sedang latihan maupun pada saat pertandingan secara baik dan maksimal. kondisi fisik yang baik dapat membantu atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan bola basket dengan lebih mudah dan efisien. Misalnya, kecepatan yang baik dapat membantu atlet untuk mengejar bola yang sedang dikuasai oleh lawan, kelincahan yang baik dapat membantu atlet untuk menghindar dari penjagaan lawan. Atlet dengan kekuatan yang baik dapat melakukan shooting yang lebih keras, dan atlet dengan kelenturan yang baik dapat melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kelenturan, seperti dribbling dan passing (Candra & Sudarso, 2014).

Atlet yang memiliki keterampilan teknik dasar yang baik juga dapat memaksimalkan permainan mereka. Misalnya, atlet dapat menggunakan dribbling yang baik untuk membantu mereka mengontrol bola dan bergerak dengan leluasa di lapangan, passing yang baik dapat membantu mereka memberikan bola kepada rekan satu tim dengan tepat, shooting yang baik dapat membantu mereka memasukkan bola ke dalam keranjang, (Aprial et al., 2023), rebounding yang baik dapat membantu mereka mendapatkan bola yang terpantul dari keranjang, dan pertahanan yang baik dapat membantu atlet mencegah pergerakan lawan. (Kusnadi, 2018). Sehubungan dengan hal ini, seorang atlet harus sangat memperhatikan kesehatan dan daya tahan tubuhnya karena sangat penting dan dapat mempengaruhi kondisi fisiknya.

Tidak memperhatikan kesehatan dan daya tahan tubuh dapat menyebabkan cedera, penyakit, dan penurunan kinerja. Atlet dapat mengalami cedera karena berbagai alasan. Salah satunya adalah kondisi tubuh yang kurang atau tidak fit, yang meningkatkan kemungkinan cedera. Faktor lain adalah risiko penyakit, karena kondisi tubuh yang tidak fit dapat mengurangi sistem kekebalan tubuh, sehingga atlet lebih mudah terserang penyakit. Faktor berikutnya adalah risiko penurunan performa, karena kondisi tubuh yang tidak fit dapat menyebabkan penurunan performa atlet.

Melakukan olahraga secara ringan dan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh (Fannisa et al., 2018). Selain itu, atlet harus mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, karbohidrat kompleks, dan vitamin dan mineral untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. Mereka juga harus menjaga pola makan dan pola tidur yang sehat dan bergizi. Selain itu, menjaga pola tidur yang sehat juga penting. (Anas et al., 2019). Atlet harus menjaga pola tidur yang tepat selama setidaknya 7 hingga 8 jam setiap malam. Selanjutnya adalah mengelola stres. Mengelola stres dengan baik dapat membantu kesehatan fisik dan mental anda dengan stabil. Menurut Marhendrawati dalam Wawanfik pada tahun 2017.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan metode pengumpulan data studi kepustakaan dan studi kepustakaan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bola basket sangat terkait dengan keterampilan teknik dasar mereka. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang keterampilan teknik dasar, sehingga atlet dapat bermain dengan baik dan maksimal. Oleh karena itu, atlet bola basket harus memperhatikan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar mereka. Mereka harus melakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar mereka selain menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh mereka.

Daftar Pustaka

- Afandi, A., & Siregar, N. S. (2019). Efektivitas Buku Saku Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Atlet Unimed Atletik Club (Uac). *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 4(2), 12-21.
- Amin, B. F. (2018). Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas viii SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 61–66.
- Amin, Bazuri Fadillah. (2018). Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas Viii SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 61–66.
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG. *Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 1–14.
- Anas, Muhammad Azwar, Djen Djala, and Masjumi Nur. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG. *Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 1–14. <http://eprints.unm.ac.id/12229/>.
- Andrianova, R. I. (2022). Assessment of the dynamics of the physical and functional state of athletes of the highest category in the conditions of the COVID-19 pandemic based on the use of digital technologies. *BIO Web of Conferences*, 48. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20224801002>
- Annasai, F. (2023). Circuit training based physical condition training model to increase speed, agility, arm power, and limb muscle power of basketball athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 282–288. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0403>
- Aprial, B. M., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Peran Media Pembelajaran Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1(1), 158–162.

- Aprial, Benny M, Tandiyo Rahayu, Sulaiman Sulaiman, and Mugiyo Hartono. (2023). Peran Media Pembelajaran Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1(1), 158–62. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153.
- Arwih, Muhammad Zaenal. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–53. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>.
- Candra, B. S., & Sudarso. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 141–145.
- Candra, Basukisna Setya, and Sudarso. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 141–45.
- Darmawan, Gede Eka Budi. (2011). *Buku Ajar TP. Keplatihan Bola Basket*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Draper, G. (2023). Do environmental temperatures and altitudes affect physical outputs of elite football athletes in match conditions? A systematic review of the ‘real world’ studies. *Science and Medicine in Football*, 7(1), 81–92. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2033823>
- Fannisa, M., & Zen, R. Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitaas Fisik Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kebugaran Jasmani. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107-115.
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- G. Training. (2018). “Pengantar Android Developer Fundamentals Course Concepts”. *Google-developer-training.gitbooks.io*. [Online]. Available: <https://google-developer-training.gitbooks.io> [Accessed: 13-Mei-2018].
- Gandolfi, Giorgio. (2010). *The Complete Book of Offensive Basketball Drill: Editor In Chief of FIBA ASSIST MAGAZINE*.

- Hardinata, R. (2023). Analysis of the physical condition of soccer athletes through the yo-yo test: a survey study on preparation for the provincial sports week. *Retos*, 50, 1091–1097. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100300>
- Herdadi, D. H. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137(144).
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Singaraja: GRAHA ILMU. <https://wawanfik.staff.unja.ac.id/2017/10/03/stres-pada-atlet/>
- Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–16.
- Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, and Kiyatno. (2017). “Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan.” *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–16.
- Kusnadi, Y. (2018). Teknik Dasar Permainan Bola Basket Beserta Gambarnya.
- Kusnadi, Yuliani. (2018). “Teknik Dasar Permainan Bola Basket Beserta Gambarnya.” <https://docplayer.info/72691282-Teknik-dasar-permainan-bola-basket-beserta-gambarnya.html>.
- Maleev, P. A. (2023). Features Of The Physical Condition Of Athletes Engaged In Skyrunning. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2023(2), 95–97.
- Mukhlis, M., Danuri, D., & Syahputra, B. (2017). Aplikasi Android Peta Sekolah Bengkalis Menggunakan Google Map API. *INOVTEK Polbeng - Seri Informatika*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.35314/isi.v2i1.116>
- Mukhlis, Mukhlis, Danuri Danuri, and Beni Syahputra. (2017). “Aplikasi Android Peta Sekolah Bengkalis Menggunakan Google Map API.” *INOVTEK Polbeng - Seri Informatika*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.35314/isi.v2i1.116>.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6–14.
- Phytanza, D. T. P. (2021). Profile Of Physical Condition Of Indonesian Intellectually Disabled Badminton Athletes During The Covid-19 Pandemic. *Sport Science*, 15(1), 168–177.
- 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>

- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). *Jurnal Patriot*. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- R. Layona, B. Yulianto. (2016). “Aplikasi Pencarian Informasi Dan Lokasi Tempat Makan Pada Perangkat Mobile Berbasis Android”. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, 2(2), 9.
- Rismayadi, A. (2023). Differences in physical conditions for each playing position in basketball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 844–849. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04107>
- Simanjuntak, V. (2022). Analysis of Body Mass Index and Physical Condition of Martial Athletes in West Kalimantan Province: Study towards PON 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 768–774. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100417>
- Sunarto, W. (2023). The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Northwest Pantar Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110101>
- Teknik, F., Universitas, K., Indonesia, K., Dipatiukur, J., & Bandung, N. (n.d.). DEVELOPMENT OF APPLICATION LEAGUE BASKETBALL TEAM BANDUNG.
- Teknik, Fakultas, Komputer Universitas, Komputer Indonesia, Jl Dipatiukur, and No Bandung. (n.d.). “Development Of Application League Basketball Team Bandung.”
- Wang, C. (2021). Real-Time Analysis of Athletes’ Physical Condition in Training Based on Video Monitoring Technology of Optical Flow Equation. *Advances in Mathematical Physics*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/4368433>
- Y. Permadi, N. Nafiiyah. (2017). “Aplikasi Pembelajaran Peralatan Tanjidor Berbasis Android”. *Jouticla*, 1(2).