

Analisis Komponen Kebugaran Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Sinjai Menjelang PORPROV 2025

Andi Febi Irawati^{1*}, Muhammad Ivan Miftahul Aziz¹

¹Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: febi.irawati@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2025. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui tes kebugaran fisik. Sampel terdiri dari 33 atlet yang mengikuti pemusatan latihan, terdiri atas 15 atlet putra dan 18 atlet putri. Komponen kebugaran fisik yang diukur meliputi kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas dengan instrumen tes terstandar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori cukup hingga baik pada hampir semua komponen. Pada kekuatan otot, 46,7% atlet putra dan 50% atlet putri berada pada kategori tersebut. Daya tahan kardiovaskular memperlihatkan 60% atlet putra dan 61,1% atlet putri juga termasuk kategori cukup hingga baik. Komponen kecepatan menunjukkan 73,3% atlet putra dan 61,1% atlet putri berada pada kategori serupa. Pada kelincahan dan fleksibilitas, lebih dari 60% atlet secara keseluruhan menunjukkan hasil yang cukup hingga baik, meskipun terdapat atlet dengan kategori kurang hingga sangat kurang pada beberapa komponen. Kesimpulannya, tingkat kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai cukup baik tetapi memerlukan peningkatan, terutama pada daya tahan dan fleksibilitas, untuk memastikan kesiapan optimal menghadapi PORPROV 2025.

Kata Kunci: Kebugaran Fisik; Tes dan Pengukuran; Bolabasket

Received: 25 Jul 2025; Revised: 4 Agu 2025; Accepted: 13 Agu 2025; Available Online: 20 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga populer yang menuntut kombinasi keterampilan teknis, taktis, serta kebugaran fisik yang prima untuk mendukung performa optimal di lapangan (Nur & Malik, 2021) (Irawati & Aziz, 2025). Sebagai permainan yang bersifat intermiten dengan intensitas tinggi, bolabasket menuntut atlet untuk mampu melakukan gerakan cepat, melompat, bertahan, dan menyerang dalam waktu singkat namun berulang kali sepanjang pertandingan (Krause & Nelson, 2019) (Aziz et al., 2024). Pemain bolabasket rata-rata terlibat dalam aktivitas fisik dengan pergantian fase anaerobik dan aerobik secara konstan, sehingga kapasitas kebugaran fisik menjadi salah satu penentu utama keberhasilan dalam kompetisi (Mancha-Triguero et al., 2020). Hal ini semakin relevan ketika tim mempersiapkan diri untuk menghadapi ajang multievent bergengsi seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), di mana tingkat kompetisi yang lebih tinggi menuntut kesiapan fisik yang lebih baik.

Kabupaten Sinjai sebagai salah satu peserta PORPROV 2025 telah melakukan berbagai upaya dalam membina dan mempersiapkan atlet bolabasketnya. Namun, keberhasilan pembinaan tersebut tidak hanya diukur dari aspek teknik dan taktik, tetapi juga kesiapan fisik yang terukur secara objektif. Kondisi kebugaran fisik yang ideal memungkinkan atlet bertahan dalam pertandingan berdurasi panjang, melakukan perubahan arah dengan cepat, dan mempertahankan konsistensi permainan tanpa mengalami kelelahan yang signifikan (Wiguna, 2023). Oleh karena itu, analisis terhadap komponen kebugaran fisik seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas menjadi penting untuk dilakukan. Dengan mengetahui tingkat kebugaran fisik secara menyeluruh, pelatih dan tim kepelatihan dapat merancang program latihan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet (Setyawan, 2022).

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik yang kurang memadai menjadi salah satu faktor penghambat performa optimal dalam cabang olahraga bolabasket (Mancha-Triguero et al., 2019). Latihan kekuatan otot dan daya tahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan sprint dan lompatan yang sangat penting dalam permainan bolabasket (Yáñez-García et al., 2022). Selain itu, kelincahan (*agility*) juga merupakan salah satu komponen kebugaran yang sangat menentukan, mengingat bolabasket menuntut banyak perubahan arah dan kecepatan dalam ruang yang sempit (Sugiyama et al., 2021). Jika aspek-

aspek kebugaran ini tidak diukur dan dievaluasi secara berkala, ada kemungkinan terjadi ketidakseimbangan kondisi fisik yang dapat berujung pada penurunan performa bahkan cedera saat pertandingan.

Hingga saat ini, data terkait kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang PORPROV 2025 masih sangat terbatas. Kondisi ini menjadi celah yang harus diisi melalui penelitian sistematis untuk mengevaluasi kesiapan fisik para atlet. Analisis komprehensif terhadap berbagai komponen kebugaran tidak hanya membantu memetakan tingkat kesiapan fisik tim, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi pelatih dalam menyusun strategi latihan periodisasi yang efektif. Hal ini selaras dengan prinsip periodisasi yang dikemukakan oleh Bompa & Buzzichelli, yang menekankan pentingnya pengaturan intensitas, volume, dan jenis latihan berdasarkan evaluasi kondisi fisik atlet (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Dengan dilakukannya analisis komponen kebugaran fisik ini, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi tim kepelatihan dalam menentukan fokus latihan yang lebih terarah. Sebagai contoh, jika hasil analisis menunjukkan kelemahan pada daya tahan aerobik, maka program latihan *endurance* harus ditingkatkan. Sebaliknya, jika kekuatan otot sudah berada pada kategori baik, pelatih dapat memfokuskan pada pengembangan kemampuan eksplosif melalui latihan *plyometric*. Pendekatan berbasis data ini akan lebih efektif dibandingkan dengan pelatihan yang bersifat general atau berdasarkan asumsi semata. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang PORPROV 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi pelatih, atlet, maupun pengurus cabang olahraga bolabasket di Kabupaten Sinjai dalam mempersiapkan diri menghadapi kompetisi yang semakin kompetitif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis di masa mendatang, khususnya dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga dan kebugaran atlet.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei melalui tes dan pengukuran komponen kebugaran fisik. Metode ini dipilih untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2025. Desain penelitian deskriptif memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kebugaran fisik atlet berdasarkan hasil tes yang dilakukan secara langsung di lapangan.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolabasket Kabupaten Sinjai yang sedang menjalani program pemusatan latihan (*training camp*) untuk PORPROV 2025. Sampel penelitian terdiri dari 33 atlet yang seluruhnya terlibat aktif dalam program tersebut, dengan rincian 15 atlet putra dan 18 atlet putri, dengan teknik total sampling.

Instrumen penelitian berupa serangkaian tes kebugaran fisik yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan dalam evaluasi kondisi atlet bolabasket (Kokkinos & Myers, 2024). Tes-tes yang digunakan meliputi: Kekuatan Otot (*Push up*), Daya Tahan Kardiovaskular (*Multistage Fitness Test*), Kecepatan (*Sprint 30 meter*), Kelincahan (*Illinois Agility Test*), Fleksibilitas (*Sit and Reach Test*), dengan norma penilaian kebugaran fisik sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Kebugaran Fisik

Kategori	Kekuatan Otot		Daya Tahan Kardiovaskular		Kecepatan	
	L	P	L	P	L	P
Sangat Baik	≥ 45	≥ 35	≥ 11	≥ 9	≤ 4,0	≤ 4,3
Baik	35 - 44	26 - 34	9 - 10,9	7 - 8,9	4,01 - 4,3	4,31 - 4,6
Cukup	25 - 34	16 - 25	7 - 8,9	5 - 6,9	4,31 - 4,6	4,61 - 4,9
Kurang	15 - 24	6 - 15	5 - 6,9	3 - 4,9	4,61 - 4,9	4,91 - 5,2
Sangat Kurang	≤ 14	≤ 5	≤ 4,9	≤ 2,9	> 4,9	> 5,2

Kategori	Kelincahan		Fleksibilitas	
	L	P	L	P

Sangat Baik	≤ 17	≤ 18	≥ 30	≥ 35
Baik	17,01 – 17,5	18,01 – 18,5	25 – 29	30 – 34
Cukup	17,51 – 18,5	18,51 – 19,5	20 – 24	25 – 29
Kurang	18,51 – 19,5	19,51 – 20,5	15 – 19	20 – 24
Sangat Kurang	> 19,5	> 20,5	≤ 14	≤ 19

*L: Laki-Laki / P: Perempuan

Data hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai minimum dan maksimum untuk masing-masing komponen kebugaran fisik. Selain itu, kategori tingkat kebugaran ditentukan dengan merujuk pada norma standar yang telah ditetapkan untuk setiap tes. Hasil analisis kemudian dipresentasikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi serta perbandingan antara atlet putra dan putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang PORPROV 2025. Data yang diperoleh melalui serangkaian tes kebugaran menunjukkan distribusi tingkat kemampuan atlet pada lima komponen utama kebugaran fisik, yaitu kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Analisis dilakukan secara terpisah untuk atlet putra dan putri guna mengidentifikasi keunggulan dan kelemahan spesifik pada masing-masing kelompok.

Data Hasil Tes dan Pengukuran Atlet Basket Laki-Laki

Tabel 2. Ringkasan Data Jumlah dan Persentase Komponen Atlet Basket Laki-Laki

Kategori	Kekuatan Otot		Daya Tahan Kardiovaskular		Kecepatan	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	3	20.0%	2	13.3%	1	6.7%
Baik	4	26.7%	4	26.7%	6	40.0%
Cukup	4	26.7%	5	33.3%	5	33.3%
Kurang	3	20.0%	3	20.0%	2	13.3%
Sangat Kurang	1	6.7%	1	6.7%	1	6.7%

Kategori	Kelincahan		Fleksibilitas	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	2	13.3%	2	13.3%
Baik	5	33.3%	4	26.7%
Cukup	4	26.7%	4	26.7%
Kurang	2	13.3%	3	20.0%
Sangat Kurang	2	13.3%	2	13.3%

Tabel 3. Ringkasan Data Analisis Deskriptif Atlet Basket Laki Laki

Komponen	Min	Max	Mean	Skor Maksimal (Norma)	% Capaian	Kategori	Distribusi Kategori (%)
Push-Up	25	46	34.6	45	76.9%	Cukup	SB: 20% B: 26.7% C: 26.7% K: 20% SK: 6.7%
Beep Test (Level)	6.9	11.2	8.84	11	80.4%	Cukup	SB: 13.3% B: 26.7% C: 33.3% K: 20% SK: 6.7%
Sprint 30 m (s)	3.95	4.65	4.29	4.00*	93.5%*	Cukup	SB: 6.7% B: 40% C: 33.3% K: 13.3% SK: 6.7%

Komponen	Min	Max	Mean	Skor Maksimal (Norma)	% Capaian	Kategori	Distribusi Kategori (%)
Illinois Agility (s)	16.9	19.5	17.9	17.0 *	94.4%*	Cukup	SB: 13.3% B: 33.3% C: 26.7% K: 13.3% SK: 13.3%
Sit & Reach (cm)	15	32	24.4	30	81.3%	Cukup	SB: 13.3% B: 26.7% C: 26.7% K: 20% SK: 13.3%

*SB = Sangat Baik, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, SK = Sangat Kurang

*Untuk sprint dan Illinois, skor semakin kecil = semakin baik.

Hasil analisis terhadap lima komponen kebugaran fisik menunjukkan bahwa rerata performa atlet laki-laki Kabupaten Sinjai berada pada kategori cukup di semua aspek. Pada komponen kekuatan otot (*push-up*), rerata 34,6 repetisi tergolong cukup, dengan distribusi kategori menunjukkan bahwa 46,7% berada pada tingkat cukup dan baik, sementara hanya 20% yang mencapai kategori sangat baik. Pada aspek daya tahan jantung paru (*bleep test*), nilai rata-rata 8,84 level juga menunjukkan kategori cukup, meskipun hanya 13,3% atlet yang mampu mencapai level sangat baik, dan 26,7% masih berada pada kategori kurang atau sangat kurang. Komponen kecepatan (lari 30 meter) menunjukkan rerata waktu 4,29 detik, mendekati batas kategori baik, namun secara klasifikasi masih masuk dalam kategori cukup. Terdapat 40% atlet yang sudah dalam kategori baik, dan 6,7% sangat baik, menunjukkan potensi peningkatan ke arah lebih baik. Pada komponen kelincahan (*Illinois agility test*), skor rata-rata 17,9 detik juga termasuk dalam kategori cukup, dengan 46,6% atlet dalam kategori baik dan sangat baik, meskipun 26,6% masih berada di bawah standar (kurang dan sangat kurang). Terakhir, komponen fleksibilitas (*sit and reach*) memiliki rata-rata 24,4 cm, juga tergolong cukup. Hanya 13,3% yang tergolong sangat baik, sementara 33,3% berada dalam kategori kurang atau sangat kurang. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet laki-laki berada dalam kategori cukup di semua komponen kebugaran fisik, dengan proporsi atlet berkategori sangat baik masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan intensitas dan kualitas program latihan fisik, khususnya pada aspek kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular.

Data Hasil Tes dan Pengukuran Atlet Basket Perempuan

Tabel 4. Ringkasan Data Jumlah dan Persentase Komponen Atlet Basket Perempuan

Kategori	Kekuatan Otot		Daya Tahan Kardiovaskular		Kecepatan	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	2	11.1%	2	11.1%	2	11.1%
Baik	4	22.2%	4	22.2%	5	27.8%
Cukup	5	27.8%	5	27.8%	4	22.2%
Kurang	4	22.2%	5	27.8%	4	22.2%
Sangat Kurang	3	16.7%	2	11.1%	3	16.7%

Kategori	Kelincahan		Fleksibilitas	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	2	11.1%	3	16.7%
Baik	4	22.2%	4	22.2%
Cukup	5	27.8%	5	27.8%
Kurang	4	22.2%	4	22.2%
Sangat Kurang	3	16.7%	2	11.1%

Tabel 5. Ringkasan Data Analisis Deskriptif Atlet Basket Perempuan

Komponen	Min	Max	Mean	Skor Maksimal (Norma)	% Capaian	Kategori	Distribusi Kategori (%)
Push-Up	12	35	24.4	35	69.7%	Cukup	SB: 11.1% B: 22.2% C: 27.8% K: 22.2% SK: 16.7%
Beep Test (Level)	4.5	9.7	7.16	9	79.6%	Cukup	SB: 11.1% B: 22.2% C: 27.8% K: 27.8% SK: 11.1%
Sprint 30 m (s)	4.10	5.10	4.62	4.30*	93.1%*	Cukup	SB: 11.1% B: 27.8% C: 22.2% K: 22.2% SK: 16.7%
Illinois Agility (s)	17.5	21.0	19.0	18.0*	94.7%*	Cukup	SB: 11.1% B: 22.2% C: 27.8% K: 22.2% SK: 16.7%
Sit & Reach (cm)	17	38	26.8	35	76.6%	Cukup	SB: 16.7% B: 22.2% C: 27.8% K: 22.2% SK: 11.1%

*SB = Sangat Baik, B = Baik, C = Cukup, K = Kurang, SK = Sangat Kurang

*Untuk sprint dan Illinois, skor semakin kecil = semakin baik.

Hasil analisis kebugaran fisik atlet perempuan menunjukkan tren yang serupa dengan atlet laki-laki, yakni mayoritas komponen berada pada kategori cukup, meskipun sebaran antar kategori cukup lebih merata. Pada komponen kekuatan otot (*push-up*), rata-rata sebesar 24,4 repetisi termasuk dalam kategori cukup, dengan 50% atlet berada dalam kategori cukup atau lebih baik, dan 38,9% masih tergolong kurang dan sangat kurang. Komponen daya tahan jantung paru (*bleep test*) juga menunjukkan rata-rata 7,16 level, masuk kategori cukup, dengan 27,8% atlet tergolong kurang dan 11,1% sangat kurang, yang menandakan perlu ada peningkatan program latihan aerobik. Pada komponen kecepatan, rata-rata waktu tempuh adalah 4,62 detik, berada dalam kategori cukup, meskipun 27,8% atlet tergolong baik dan 11,1% sangat baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian atlet perempuan memiliki kecepatan cukup kompetitif. Komponen kelincahan (*Illinois agility test*) memiliki rerata 19,0 detik, juga masuk dalam kategori cukup, dengan distribusi seimbang antara kategori cukup (27,8%) dan baik/sangat baik (33,3%). Namun, 38,9% sisanya masih berada di kategori kurang dan sangat kurang. Sedangkan pada komponen fleksibilitas (*sit and reach*), nilai rata-rata sebesar 26,8 cm berada pada kategori cukup. Meskipun ada 16,7% atlet yang masuk kategori sangat baik, lebih dari 30% atlet masih berada dalam kategori kurang dan sangat kurang. Secara umum, atlet perempuan Kabupaten Sinjai menunjukkan performa yang cukup pada kelima komponen kebugaran fisik, tetapi dengan variasi kategori yang lebih lebar daripada atlet laki-laki. Hal ini menandakan bahwa meskipun sebagian atlet sudah memiliki performa baik, perlu adanya program pembinaan yang lebih intensif dan spesifik untuk meningkatkan aspek kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas bagi kelompok yang masih berada dalam kategori rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum, kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai, baik putra maupun putri, berada pada kategori cukup hingga baik pada sebagian besar komponen yang diukur. Temuan ini mencerminkan adanya upaya pembinaan fisik yang sudah berjalan dengan baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian khusus. Dalam konteks persiapan menghadapi kompetisi tingkat provinsi seperti PORPROV 2025, hasil ini menjadi cerminan tingkat kesiapan fisik atlet untuk menghadapi tuntutan permainan bolabasket yang bersifat dinamis dan intens.

Bolabasket adalah olahraga yang menuntut kemampuan fisik multidimensional. Permainan ini memerlukan kekuatan otot untuk mendukung gerakan seperti *shooting*, *rebound*, dan *post-up*, serta daya tahan kardiovaskular untuk menjaga performa sepanjang empat kuartir pertandingan (de Pedro-Muñoz et al., 2025; Gottlieb et al., 2021). Selain itu, kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan untuk transisi cepat antara menyerang dan bertahan (Larasati et al., 2025), sedangkan fleksibilitas penting untuk mengurangi risiko cedera

saat melakukan gerakan ekstrem (Notarnicola et al., 2018). Berdasarkan hasil pengukuran, komponen kekuatan otot pada sebagian besar atlet sudah berada pada tingkat yang cukup baik. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan saat ini telah berhasil meningkatkan kemampuan fisik dasar, khususnya pada kelompok otot utama yang sering digunakan dalam bolabasket.

Namun demikian, terdapat pula sejumlah atlet, baik putra maupun putri, yang berada pada kategori kurang hingga sangat kurang pada aspek kekuatan otot. Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius karena lemahnya kekuatan otot dapat berdampak pada efektivitas gerakan eksplosif seperti lompatan dan dorongan tubuh dalam situasi bertahan. Menurut penelitian-penelitian sebelumnya, latihan kekuatan yang terprogram dengan baik, seperti resistance training dan plyometric, terbukti efektif dalam meningkatkan performa eksplosif pada atlet bolabasket (Huang et al., 2023; Yáñez-García et al., 2022; Zhang et al., 2023). Oleh karena itu, perlu adanya penguatan kembali dalam fase latihan khusus untuk mengatasi kelemahan ini.

Daya tahan kardiovaskular para atlet secara umum juga menunjukkan hasil pada tingkat sedang. Meskipun tidak ada masalah yang sangat mencolok, daya tahan yang hanya berada pada kategori cukup dapat menjadi hambatan dalam mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan. Bolabasket merupakan olahraga dengan pola gerak intermiten, yang menggabungkan periode aktivitas intens dengan periode pemulihan singkat. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, kapasitas aerobik yang baik sangat penting untuk mendukung kemampuan recovery antara interval permainan yang padat (Gottlieb et al., 2021; Kumari et al., 2023; Mancha-Triguero et al., 2020). Oleh karena itu, pelatih perlu memperkuat aspek ini melalui latihan interval intensitas tinggi (high-intensity interval training/HIIT) yang telah terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik secara bersamaan (Kumari et al., 2023).

Aspek kecepatan dan kelincahan menunjukkan hasil yang cukup positif pada sebagian atlet, tetapi distribusi kategori yang merata dari sangat baik hingga sangat kurang menunjukkan adanya ketidakseimbangan kondisi fisik dalam tim. Kecepatan dan kelincahan adalah dua komponen yang saling mendukung dalam bolabasket, terutama saat melakukan fast break, cut, atau perubahan arah mendadak dalam situasi menyerang dan bertahan. Para peneliti sebelumnya menekankan bahwa latihan agility yang dikombinasikan dengan teknik penguasaan bola dapat memberikan hasil yang lebih optimal bagi pemain bolabasket (Pratomo et al., 2019; Wang et al., 2024). Dengan demikian, integrasi latihan teknik dengan latihan fisik menjadi strategi yang perlu diterapkan dalam program pembinaan atlet Sinjai.

Fleksibilitas para atlet, meskipun relatif memadai pada beberapa individu, masih menunjukkan adanya sebagian atlet yang kurang optimal dalam kemampuan ini. Fleksibilitas yang terbatas dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada otot-otot bagian bawah tubuh seperti hamstring dan quadriceps yang sangat aktif selama permainan (Cejudo, 2021). Studi lainnya mengungkapkan bahwa latihan fleksibilitas yang terprogram, seperti dynamic stretching sebelum latihan dan static stretching setelah latihan, dapat meningkatkan rentang gerak sendi sekaligus menurunkan insiden cedera pada pemain bolabasket (Behm et al., 2023; Rahman & Islam, 2020). Oleh karena itu, penekanan pada komponen ini sangat penting sebagai bagian dari pencegahan cedera yang menjadi faktor kunci keberlangsungan latihan dan kompetisi.

Selain itu, perbedaan hasil antara atlet putra dan putri juga menjadi temuan menarik dalam penelitian ini. Atlet putra umumnya memiliki performa yang sedikit lebih baik pada komponen kekuatan dan kecepatan, sedangkan atlet putri relatif lebih unggul pada aspek fleksibilitas. Perbedaan ini sejalan dengan karakteristik fisiologis antara pria dan wanita, di mana pria cenderung memiliki massa otot lebih besar, sementara wanita memiliki elastisitas sendi yang lebih baik (Ewertowska et al., 2020). Meskipun demikian, tidak sedikit atlet putri yang masih berada pada kategori kurang hingga sangat kurang pada kekuatan dan daya tahan, yang dapat diatasi melalui program latihan beban dengan intensitas progresif yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat kesiapan fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai menjelang PORPROV 2025. Hasil yang masih berada pada kategori sedang di sebagian besar komponen kebugaran menandakan perlunya peningkatan kualitas program latihan. Pelatih disarankan untuk melakukan evaluasi berkala terhadap kondisi fisik atlet, mengidentifikasi kelemahan individu, dan menerapkan prinsip periodisasi dalam perencanaan latihan. Dengan demikian, program yang lebih spesifik dan terarah dapat disusun untuk memastikan seluruh komponen kebugaran fisik mencapai tingkat optimal sebelum kompetisi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran fisik atlet bolabasket Kabupaten Sinjai yang dipersiapkan untuk menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2025. Berdasarkan hasil pengukuran, dapat disimpulkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran fisik para atlet berada pada kategori sedang hingga baik di sebagian besar komponen yang diuji, yaitu kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang telah diterapkan selama ini cukup efektif dalam membangun fondasi kebugaran fisik, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar seluruh atlet mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Pada aspek kekuatan otot, sebagian besar atlet telah menunjukkan hasil yang cukup baik, namun masih ada beberapa individu yang berada pada kategori kurang hingga sangat kurang. Hal serupa juga ditemukan pada komponen daya tahan kardiovaskular dan kelincahan, yang menjadi aspek penting dalam mendukung performa bolabasket yang bersifat intermiten dengan intensitas tinggi. Komponen kecepatan menunjukkan hasil yang relatif merata, tetapi ketidakseimbangan performa antar individu masih terlihat jelas. Fleksibilitas, meskipun lebih baik pada sebagian atlet putri, tetap memerlukan perhatian untuk memastikan rentang gerak yang baik dan pencegahan cedera.

Daftar Pustaka

- Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & others. (2024). The Effectiveness of Guided Imagery Training on Anxiety of Competing Basketball Students at University. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(4), 28–36.
- Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., & Konrad, A. (2023). Potential effects of dynamic stretching on injury incidence of athletes: A narrative review of risk factors. *Sports Medicine*, 53(7), 1359–1373.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Cejudo, A. (2021). Lower extremity flexibility profile in basketball players: Gender differences and injury risk identification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11956.
- de Pedro-Múñez, Á., Álvarez-Yates, T., Serrano-Gómez, V., & Garc\'ia-Garc\'ia, O. (2025). Validity and Reliability of Jumping and Linear Sprinting Tests to Assess Neuromuscular Performance in Professional Basketball Players. *Applied Sciences* (2076-3417), 15(7).
- Ewertowska, P., Trzaskoma, Z., Sitarski, D., Gromuł, B., Haponiuk, I., & Czaprowski, D. (2020). Muscle strength, muscle power and body composition in college-aged young women and men with Generalized Joint Hypermobility. *Plos One*, 15(7), e0236266.
- Gottlieb, R., Shalom, A., & Calleja-Gonzalez, J. (2021). Physiology of basketball-field tests. Review Article. *Journal of Human Kinetics*, 77, 159.
- Huang, H., Huang, W.-Y., & Wu, C.-E. (2023). The effect of plyometric training on the speed, agility, and explosive strength performance in elite athletes. *Applied Sciences*, 13(6), 3605.
- Irawati, A. F., & Aziz, M. I. M. (2025). The Role Of Upper And Lower Body Strength Balance On Three-Point And Free-Throw Accuracy In Collegiate Basketball Players. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 277–285.
- Kokkinos, P., & Myers, J. (2024). Physical fitness evaluation. In *Lifestyle Medicine, Fourth Edition* (pp. 172–186). CRC Press.
- Krause, J. V, & Nelson, C. (2019). *Basketball skills & drills*. Human Kinetics.
- Kumari, A., Singh, P., & Varghese, V. (2023). Effects of high-intensity interval training on aerobic capacity and sports-specific skills in basketball players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 34, 46–52.
- Larasati, N. K. C. D., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas Dribble Rendah dalam Permainan Bolabasket: Kajian Studi Literatur. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi Dan Terapannya*, 2(2), 69–77.
- Mancha-Triguero, D., Garc\'ia-Rubio, J., Antúnez, A., & Ibáñez, S. J. (2020). Physical and physiological profiles

of aerobic and anaerobic capacities in young basketball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1409.

- Mancha-Triguero, D., Garc\'ia-Rubio, J., Calleja-González, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Physical fitness in basketball players: A systematic review. *J. Sports Med. Phys. Fit*, 59(10.23736), S0022-4707.
- Notarnicola, A., Perroni, F., Campese, A., Maccagnano, G., Monno, A., Moretti, B., & Tafuri, S. (2018). Flexibility responses to different stretching methods in young elite basketball players. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 7(4), 582.
- Nur, L., & Malik, A. A. (2021). Basketball skill achievements: comparison between technical approach and tactical approach based on physical fitness level. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 51-58.
- Pratomo, A., Pramono, H., & Soenyoto, T. (2019). The Effect of Ballhandling and Agility Training on Extracurricular Women's Basketball Dribble at Public Vocational High School 1 Kedawung. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(5), 180-185.
- Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2020). Stretching and flexibility: A range of motion for games and sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(8).
- Setyawan, R. (2022). *Mengenal pelatihan kondisi fisik level dasar*. Haura Utama.
- Sugiyama, T., Maeo, S., Kurihara, T., Kanehisa, H., & Isaka, T. (2021). Change of direction speed tests in basketball players: a brief review of test varieties and recent trends. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 645350.
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality: A systematic review. *Heliyon*, 10(1).
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Yáñez-García, J. M., Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., & González-Badillo, J. J. (2022). Changes in muscle strength, jump, and sprint performance in young elite basketball players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 645350.
- Zhang, M., Liang, X., Huang, W., Ding, S., Li, G., Zhang, W., Li, C., Zhou, Y., Sun, J., & Li, D. (2023). The effects of velocity-based versus percentage-based resistance training on athletic performances in sport-collegiate female basketball players. *Frontiers in Physiology*, 13, 992655.