

**TINJAUAN STATUS BMI (*BODY MASS INDEX*) DAN KEMAMPUAN
LAY UP SHOOT ATLET TAMARA BASKETBALL CLUB
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Ijazah Strata Satu (S1)*



Oleh:

**HADYNUR AMSA
2013/1303349**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status BMI (*Body Mass Index*) dan
Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Tamara Basketba^{II}
Club Kota Padang

Nama : Hadynur Amsa

NIM : 1303349

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

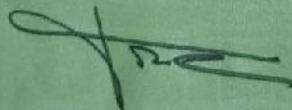
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

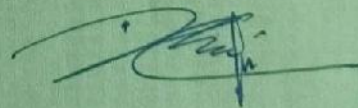
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Drs. Hendri Irawadi, M. Pd.
NIP. 196005141985031002

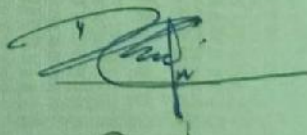
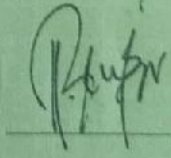
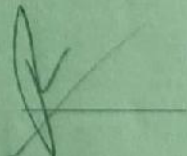
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan
Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status BMI (*Body Mass Index*) dan Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang
Nama : Hadynur Amsa
NIM : 1303349
Program Studi: Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Status *Body Mass Index* (BMI) dan Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang“, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2021
Yang Membuat Pernyataan

Materai Rp 10.000,-

Hadynur Amsa
BP/NIM. 2013/1303349

ABSTRAK

Hadynur Amsa. 2021. “Tinjauan Status BMI (*Body Mass Index*) dan Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu *Body Mass Index* (BMI) dan kemampuan *lay up shoot* atlet Tamara Basketball Club Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah *Body Mass Index* (BMI) dan kemampuan *lay up shoot*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Body Mass Index* (BMI) dan kemampuan *lay up shoot* atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendiskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket Tamara Basketball Club Kota Padang yang aktif mengikuti latihan sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Tes *Body Mass Index* (BMI) untuk mengukur *Body Mass Index* (BMI) dan *lay up test* untuk mengukur kemampuan *lay up shoot*. Data yang diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat *Body Mass Index* (BMI) atlet basket Tamara Basketball Club Kota Padang berada pada tingkat normal dengan perolehan skor rata-rata 21,02 kg/m². (2) Tingkat kemampuan *lay up shoot* atlet basket Tamara Basketball Club Kota Padang berada pada tingkat cukup dengan perolehan skor rata-rata 7,75 kali.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Tinjauan Status BMI (*Body Mass Index*) dan Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd., Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada Hamdi Ramadhan, Randy Indrian, Helmi Habibi Nugroho, Imam Maulana, Ikhsan Gusti, Akmal Razaq dan Muhammad Fajri yang telah memberikan support diluar lingkungan kampus.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket.....	8
2. Teknik <i>Shoot</i> Bolabasket	12
3. <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	19
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Definisi Operasional Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan	36
D. Keterbatasan Penelitian	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41

DAFTAR RUJUKAN	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	48
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Nilai BMI (<i>Body Mass Index</i>).....	29
3. Rumus Skala 5	31
4. Distribusi Data Status <i>Body Mass Index</i> (BMI) dan Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang	32
5. Distribusi Frekuensi Data BMI (<i>Body Mass Index</i>) Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang	33
6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Lay Up</i>	15
2. Langkah Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	15
3. Teknik <i>Lay Up Underhand Shoot</i>	17
4. Teknik <i>Lay Up Overhand Shoot</i>	18
5. Kerangka Konseptual	24
6. Lapangan Tes <i>Lay Up Shoot</i>	30
7. Histogram Batang Data BMI (<i>Body Mass Index</i>) Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang	34
8. Histogram Batang Data Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data BMI (<i>Body Mass Index</i>) Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.....	48
2. Data Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.....	49
3. Dokumentasi	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga terus meningkat dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta sumber daya manusia yang semakin maju. Dengan keadaan itu manusia menciptakan fasilitas olahraga yang semakin bervariasi untuk mendukung prestasi olahraga. Selain dukungan fasilitas, diperlukan juga perhatian yang serius dari para pelatih dan atlet untuk meningkatkan prestasi. Dalam hal ini pemerintah juga memberikan peranan penting terhadap perkembangan olahraga prestasi. Hal tersebut telah di cantumkan pada Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Melalui kegiatan olahraga bolabasket, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan atlet berbakat dan berpotensi di bidang bolabasket. “Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang berupa permainan tim. Setiap

regu berusaha mencetak angka ke ring lawan dan mencegah regu lain mencetak angka” (PB.PERBASI, 2010:1).

Saat ini olahraga bolabasket berkembang dengan pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bolabasket yang bersifat daerah, nasional, dan internasional. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja. Permainan bolabasket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. “Permainan bolabasket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerjasama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan” (Wissel, 2000:24).

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shooting* (menembak) merupakan teknik yang paling penting karena *shooting* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola kedalam ring untuk memperoleh angka (*point*). *Shooting* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan

dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Penguasaan dari aspek fisik, teknik, dan taktik menjadi modal utama bagi pemain dalam permainan bolabasket. Untuk mencapainya maka diperlukan suatu latihan. Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. “Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak” (Dedy Sumiyarsono, 2006:1).

Setelah menguasai ketiga teknik dalam bolabasket, maka ada satu teknik yang tidak boleh kita lewatkan, yaitu teknik *shooting* atau menembak. Karena apabila kita sudah hebat menguasai bola, menggiring bola, umpan, menipu lawan, tapi tidak dapat *shooting* dengan baik, maka tim pasti akan kalah, karena tidak bisa mendapatkan poin. Untuk itu, menguasai teknik *shooting* sangatlah penting. “Untuk mencetak poin, kita dapat melakukan dengan beberapa teknik *shooting*, yaitu: *jump shoot, lay up, set shoot, hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring” (Suherlin, 2015).

Shooting lay up atau yang kita kenal umumnya itu ada 2 (dua) macam yaitu *overhand lay up shoot* dan *underhand lay up shoot*. Kedua *lay up* ini sangat penting bagi permainan bola basket yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat, dimana *underhand lay up shoot* yaitu *lay up* pada umumnya yang dilakukan dengan 2 kali langkah dengan melayang dan dilakukan lemparan dari bawah menggunakan telapak tangan, sedangkan gerakan *overhand lay up*

shoot dilakukan 2 kali langkah dengan melayang dan dilakukan lemparan dari atas seperti *shooting* tetapi menggunakan satu tangan dengan telapak tangan.

Observasi yang peneliti lakukan di Tamara Basketball Club Kota Padang, peneliti menemukan beberapa masalah pada atlet di klub tersebut. Kemampuan teknik dasar dalam bermain bolabasket yang belum begitu baik atau masih rendahnya kemampuan teknik dasar, diantaranya mencetak poin, kita dengan melakukan dengan beberapa teknik *shooting*, yaitu: *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola kedalam ring sehingga tim tersebut susah mendapatkan poin.

Permasalahan lain pada atlet Tamara Basketball Club Kota Padang adalah pada status BMI (*Body Mass Index*) merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai proporsionalitas perbandingan antara tinggi dan berat seseorang. BMI sering digunakan dokter untuk menilai seseorang itu obesitas atau tidak. BMI atlet Tamara Basketball Club Kota Padang ada atlet yang pendek tapi gempal, tinggi tapi kurus dan bahkan ada yang pendek kurus. Semua masalah tersebut perlu di teliti lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak atlet Tamara Basketball Club Kota Padang memiliki postur tubuh yang kurang ideal maupun itu tinggi ataupun berat badan sehingga membuat teknik *lay up shoot* kurang diperhatikan pelatih saat latihan.
2. Atlet Tamara Basketball Club Kota Padang kurang menguasai teknik *lay up*

shoot bolabasket.

3. Pelatih jarang memberikan latihan *lay up* kepada atletnya.
4. Disaat pertandingan poin jarang tercipta dari *lay up shoot*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan teknik dasar.

1. Status BMI (*Body Mass Index*) atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.
2. Kemampuan atlet Tamara Basketball Club Kota Padang dalam melakukan teknik *lay up*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana status BMI atlet Tamara Basketball Club Kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan atlet Tamara Basketball Club Kota Padang dalam melakukan teknik *lay up*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui status BMI atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.
2. Mengetahui kemampuan teknik *lay up* atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui tingkat kemampuan bermain bolabasket pada atlet Tamara Basketball Club Kota Padang, maka memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dibidang olahraga bolabasket yang berkaitan dengan masalah prestasi. Selain itu dapat menjadi perbendaharaan bagi ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi penelilitain, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan, dalam pengembangan program jurusan Kepelatihan.

2. Manfaat Praktis.

a. Bagi Pelatih

- 1) Sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan pengembangan tes kemampuan teknik dasar bermain bolabasket.
- 2) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih bola basket pada kemampuan teknik dasar atlet Tamara Basketball Club Kota Padang.

b. Bagi Tim Basket Tamara Basketball Club Kota Padang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada tim basket Tamara Basketball Club Kota Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain basket yang

profesional dan handal bagi perkembangan tim basket Tamara Basketball Club Kota Padang.

c. Bagi Atlet

Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan dalam menguasai beberapa teknik dalam olahraga bolabasket, sehingga atlet dapat memperbaiki ke yang lebih baik kedepannya.