

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET IKABAS  
DI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh:**

**FADHEL PUTRA ALGHOFFAR  
18089209/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Ikabas di Kota Padang  
**Nama** : Fadhel Putra Alghoffar  
**Nim/BP** : 18089209/2018  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, November 2022**

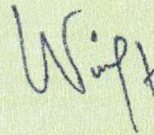
**Disetujui Oleh:**

**Ketua Departemen**



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 200901 2 004**

**Pembimbing**



**Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19900909 201803 1 001**

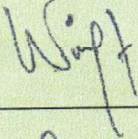

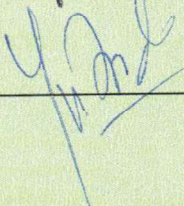
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fadhel Putra Alghoffar  
NIM : 18089209/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Ikabas di Kota Padang**

Padang, November 2022

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or	2. 
3. Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Ikabas di 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 dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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 2022  
Yang membuat pernyataan



Fadhel Putra Alghoffar  
NIM. 18089209/2018

## ABSTRAK

### **Fadhel Putra Alghoffar. 2022. Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Ikabas di Kota Padang**

Masalah penelitian ini adalah diduga menurunnya prestasi atlet bolabasket IKABAS kota Padang yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket IKABAS kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SAMUDERA kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atle IKABAS kota padang yang berjumlah 24 orang atlet. teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Ras Tes, 2) T Tes, 3) Sprint, dan Tes Daya Ledak Otot Tungkai atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian dari ini adalah 1) Tingkat daya tahan anaerobik atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata *fatigue indeks* sebesar 3,68 watts/sec dan pada atlet putri berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata *fatigue indeks* sebesar 0,93 watts/sec. 2) Tingkat kelincahan atlet bolabasket IKABAS kota padang, untuk atlet putra berada pada kategori baik dengan rata-rata kelincahan 10,29 detik, dan pada atlet putri memiliki kelincahan berada pada kategori baik dengan rata-rata 11,38 detik. 3) Tingkat kecepatan atlet bolabasket IKABAS kota Padang pada atlet putra memiliki kecepatan pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 5,15 detik, sementara untuk atlet putri berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata kecepatan sebesar 6,44 detik. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 44,50cm, sementara untuk atlet putri juga berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 31.50 cm. 5) Kondisi fisik atlet bolabasket IKABAS kota Padang, untuk atlet putra berada pada kategori sedang dengan rata-rata 200, sementara untuk atlet putri juga berada pada kategori sedang sekali dengan rata-rata 200.

**Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolabasket**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket IKABAS di Kota Padang**”. Kemudian, salawat beriring salam diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Ibu Rusmiyetti dan Ayah Alm. Erizul, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkanterimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or, dan Bapak Yogi Andria, M.Or. yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi departemen kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2018 terima kasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skirpsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik

Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2022

**Fadhel Putra Alghoffar**  
**NIM. 18089209/2018**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	10
2. Kondisi Fisik .....	12
3. Daya Tahan .....	19
4. Kelincahan.....	22
5. Kecepatan .....	24
6. Daya Ledak .....	26
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	39



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	42
B. Hasil Penelitian .....	42
1. Tingkat Daya tahan anaerobik Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	42
2. Tingkat Kelincahan Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	45
3. Tingkat Kecepatan Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang	48
4. Tingkat Daya ledak otot tungkai Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	50
5. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bolabasket Ikabas Kota Padang.....	54
C. Pembahasan.....	57
1. Tingkat Daya tahan anaerobik Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	57
2. Tingkat Kelincahan Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	59
3. Tingkat Kecepatan Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang	61
4. Tingkat Daya ledak otot tungkai Atlet Putra Bolabasket IKABAS kota Padang.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Perkembangan Kegiatan olahraga kini telah mengalami kemajuan pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah maupun di tingkat Nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan dari berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan cara mengembangkan perkumpulan - perkumpulan olahraga. Di sisi lain olahraga juga bentuk bermain yang di organisasikan sedemikian rupa dengan peraturan dan di pertandingan menggunakan permainan dengan arah dan tujuan yang di dasari dan tertentu. Sifat pertandingan merupakan ciri dari olahraga, sehingga teknik dan perbaikan kondisi fisik menentukan, semua ini memerlukan latihan yang teratur dan sistematis. Sesuai dengan UU RI NO. 1 Tahun 2022 pasal 1 ayat 1: “Indeks pembangunan Olahraga atau *Sport Development Indeks* yang selanjutnya disingkat SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan keolahragaan.” Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Pengembangan dan pengawasan kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat di jadikan ajang kompetisi

untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Sesuai dengan kutipan diatas tentang pengertian olahraga prestasi tersebut maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan pengembangan potensi dalam diri yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai dengan olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan masyarakat adalah olahraga basket.

Cabang olahraga yang digemari oleh seluruh kalangan dan telah menjadi olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pada semua tingkatan pendidikan dan juga oleh masyarakat umum adalah bola basket. Bola basket adalah olahraga yang berkembang dan populer serta paling digemari oleh anak muda. Olahraga bola basket adalah olahraga yang kompleks dengan karakteristik *innovation* atau saling menyerang. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Untuk dapat menyalurkan hobi masyarakat dalam bermain bola basket, banyak wadah yang dapat digunakan seperti klub. Dengan adanya klub masyarakat dapat melaksanakan olahraga bola basket dengan teratur dan terencana.

Olahraga bola basket terus berkembang di Sumatera Barat, khususnya Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya perkumpulan maupun

organisasi bola basket yang berdiri atau yang biasa disebut dengan klub. Banyak klub bola basket yang ada di Kota Padang seperti Garuda, Tamara, Andromeda, Batavia, Ikabas, dan lain-lain. Perkembangan klub juga sejalan dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diadakan seperti HBT Cup, HTT Cup, Batavia Cup, Kejurda, Porkot dan sebagainya.

Dengan banyaknya klub yang berkembang di Kota Padang, diharapkan dapat menjadi penyalur minat masyarakat dalam bermain bola basket hingga mencapai prestasi yang maksimal. Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal maka seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dalam bermain bola basket dengan baik. Teknik merupakan bagian mendasari bagi seseorang untuk dapat bermain bola basket. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks dan menuntut *ability* yang tinggi. Hal ini karena gerakannya selalu berubah-ubah yang menuntut kemampuan memainkan macam-macam teknik bermain yang ada didalamnya. Oleh karena itu, setiap pemain bola basket harus menguasai macam-macam teknik dalam bermain bola basket. Ada beberapa teknik bola basket yang harus dikuasai pemain seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*. Apabila teknik ini dapat dikuasai oleh pemain dengan baik, maka akan mempermudah dan memberikan peluang yang sangat besar bagi tim untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Untuk dapat menguasai teknik bola basket ini tidaklah mudah, apabila tidak dilakukan latihan dengan rutin dan berulang-ulang sehingga akan diperoleh gerakan secara otomatisasi gerakan yang baik dan mempermudah pemain untuk menguasai teknik selama latihan. Selain itu, teknik keterampilan dasar bola basket

juga ditentukan oleh sarana dan prasarana yang tersedia, apakah telah memadai atau tidak. Hal yang paling mendasar adalah bagaimana kondisi lapangan yang datar, ring basket standar, dan memiliki sistem drainase yang baik. Selanjutnya adalah prasarana yang dibutuhkan seperti berapa banyak bola yang tersedia dapat mempengaruhi kelancaran dan kualitas selama latihan. Dengan sarana dan prasarana yang minim maka akan menghambat proses latihan sehingga tujuan dari latihan tersebut tidak tercapai secara optimal. Faktor kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting, menurut Tangkudung dan Puspitorini (2012:43) mengemukakan bahwa “kondisi fisik yang dibutuhkan cabang olahraga bola basket adalah (1) Daya Tahan, (2) Kecepatan, (3) Kelincahan, (4) Daya Ledak”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, dalam permainan bola basket terdapat komponen-komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket diantaranya yaitu : daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan waktu reaksi, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan, semua bertujuan untuk mencapai keunggulan fisik dari tim lawan.

Predominan sistem energi cabang olahraga bola basket menggunakan ATP-PC-LA sebesar 80% LA-O<sub>2</sub> 20% dan O<sub>2</sub> sebesar 0%. Sejalan dengan pendapat Brittenham (2002:3) bola basket terdiri dari kira-kira 20% aerobik dan 80% anaerobik. Daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan, untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Irianto, 2004:27). Oleh karena itu daya tahan anaerobik dan

aerobik yang baik perlu dimiliki oleh semua pemain guna mempertahankan performa bermain yang bagus selama waktu pertandingan tanpa memiliki daya tahan anaerobik yang baik maka atlet bola basket tidak akan mampu bekerja dengan intensitas yang tinggi dan durasi yang pendek atau kerja yang bersifat eksplosif.

Dalam permainan bola basket kelincihan digunakan dalam mengontrol bola, melakukan pivot (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan saat membawa bola, maupun tanpa bola dan melakukan lompatan. Daya ledak juga sangat penting didalam olahraga bola basket karena dengan adanya daya ledak seseorang dapat melakukan loncatan dengan baik pada saat melakukan *shooting* dan mencari bola (*rebounding*) melalui pembinaan dan pengembangan program latihan secara baik dan terencana untuk dapat mencapai kondisi fisik yang maksimal.

IKABAS merupakan salah satu klub bola basket yang ada di Kota Padang, IKABAS berdiri sejak tahun 2008 dengan beranggotakan anak-anak sekolah dan remaja dan dilatih oleh bapak Darma wangsah. IKABAS aktif dalam mengikuti pertandingan yang diselenggarakan salah satunya Porkot Padang pertama, setelah Porkot Padang, pada tahun 2013 IKABAS kemudian mencetuskan diri ke PEBASI agar IKABAS terdaftar menjadi anggota klub bola basket dan bisa mengikuti event-event antar klub bola basket se Kota Padang atau se Sumbar. Klub bola basket IKABAS aktif dalam mengikuti perlombaan antar klub di Kota Padang maupun diluar Kota Padang dan pertandingan Kejurda yang diselenggarakan oleh Pengkot dan Pengprov. Pada tahun 2018 pertandingan

Kejurda antar klub bola basket se Sumbar K.U-20 putri IKABAS berhasil mendapatkan juara dengan hasil yang memuaskan. Pada bulan November 2021 IKABAS mengikuti KEJURDA Cup 1, IKABAS bertanding melawan Starone. Pada awal pertandingan IKABAS melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik namun pada saat memasuki menit-menit pertengahan terlihat kebanyakan pemain mulai kelelahan dan tidak mampu mengontrol teknik dasarnya dengan baik, hal tersebut disebabkan karena lemahnya kondisi fisik pemain IKABAS terutama kesegaran jasmaninya. Padahal kesegaran jasmani individu sangat perlu dan penting untuk diperhatikan dalam pertandingan maupun permainan bola basket. Apabila sebuah tim memiliki anggota yang kesegaran jasmani baik maka permainan dalam pertandingan sebuah tim akan berjalan dengan baik dan sukses.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, tim bola basket IKABAS di Kota Padang, pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan *quater* 1 dan 2 penampilan atlet bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tetapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu *quater* 3 dan 4 terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang tidak akurat, *dribbling* yang kurang bagus. Sehingga pada akhir pertandingan tim bola basket IKABAS Purus di Kota Padang menjadi kalah.

Keterampilan teknik dasar bola basket yang dimiliki oleh pemain klub bola basket Ikabas di Kota Padang masih jauh dari yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari rendahnya akurasi *shooting* pemain, tidak terlalu sering melakukan

serangan balik, bola yang mudah di atur oleh lawan, dan juga *passing* yang tidak tepat akurat sehingga mudah di *intercept* lawan.

Dapat kita ketahui ada beberapa faktor komponen yang memiliki kontribusi dalam keterampilan teknik dasar bola basket yaitu, kelincahan berfungsi untuk dapat melakukan gerakan ke berbagai arah dengan cepat dan tepat atau kemampuan seseorang untuk dapat mengubah posisi disituasi tertentu dengan kecepatan tinggi. Kecepatan berfungsi untuk melakukan perpindahan dari satu titik ke titik lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya tahan berfungsi mempertahankan performa bermain yang bagus selama waktu pertandingan. Daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tenaga yang cukup dalam melakukan *shooting* pada saat menolak sehingga bola dapat mencapai dan memasukkan bola kedalam ring. Perlu untuk diketahui maka dalam penelitian ini supaya untuk masa akan datang lebih terarah dan terprogram lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik yang meliputi kecepatan, daya tahan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai atlet bola basket Ikabas Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini antara lain :

1. Teknik-teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola basket.
2. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain saat bertanding.



3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik permainan bola basket.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket IKABAS di Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut.

1. Se jauh mana kecepatan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang ?
2. Se jauh mana tingkat daya tahan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang ?
3. Se jauh mana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang ?
4. Se jauh mana tingkat daya ledak yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk tingkat kondisi fisik atlet bola basket IKABAS di Kota Padang, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang.

2. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki atlet bola basket IKABAS di Kota Padang .

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (SI) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan dari penelitian berikutnya.
4. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan pemain bola basket IKABAS di Kota Padang
5. Sebagai Bahan bacaan bagi Mahasiswa dan dosen di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.