

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET SMA  
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD PASCAL  
NIM. 18086172**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



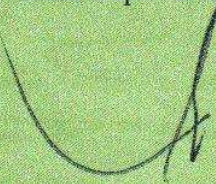
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP**

Nama : Muhammad Pascal  
NIM : 18086172  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

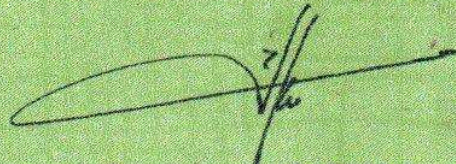
Padang, Agustus 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP.196112301988031003**

Disetujui oleh,  
Pembimbing



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
**NIP. 195912311988031019**



**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP**

Nama : Muhammad Pascal

NIM : 18086172

Departemen : Pendidikan Olahraga

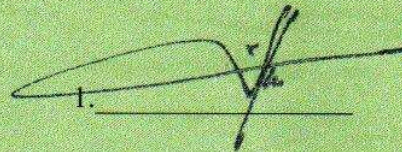
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

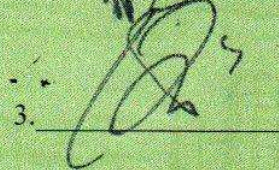
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

3. 



## SURAT PERNYATAAN

**Dengan ini saya menyatakan bahwa:**

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022  
Saya yang menyatakan



**MUHAMAD PASCAL**  
**NIM. 18086172**

## ABSTRAK

**Muhammad Pascal : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian termasuk ke dalam penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket yang berjumlah 20 orang. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan 1) *bleep* tes untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik, 2) lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 3) *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, 4) *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) *Two Hand Medicine Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan rumus persentase.

Berdasarkan pengukuran dan analisis data adapun hasil penelitian adalah: (1) Kemampuan daya tahan aerobik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang(50%). (2) Kecepatan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali(45%). (3) Kelincahan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi kurang sekali(95%). (4) Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang(50%). (5) Kemampuan daya ledak otot lengan pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang(95%). (6) Kemampuan kondisi fisik pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP berada pada klasifikasi sedang(45%).

***Kata kunci: kondisi fisik, bola basket***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Frizki Amra, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

6. Peserta didik, karyawan, Pelatih, majelis guru dan kepala sekolah SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sini.
7. Kedua orangtua Ayahanda (Zarwan) dan Ibunda (Erlinda) , yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Sahabat saya (Muhammad Fiqrul Arsyad dan Alkusumayadi) dan pacar saya (Freshilla Maulidina) peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Juli 2022

Muhammad Pascal  
NIM. 18086172

## 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>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan BolaBasket .....	8
2. Kondisi Fisik .....	12
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	12
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Penjelasan Istilah.....	27
E. Tektik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisa Data.....	37



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

A. Deskripsi Data.....	38
1. Daya Tahan Aerobik (VO <sub>2</sub> Max) .....	38
2. Kecepatan.....	39
3. Kelincahan.....	41
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
5. Daya Ledak Otot Lengan .....	43
6. Kondisi Fisik .....	45
B. Pembahasan.....	46
1. Daya Tahan Aerobik .....	46
2. Kecepatan.....	47
3. Kelincahan.....	48
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	49
5. Daya Ledak Otot Lengan .....	49
6. Kondisi Fisik .....	50

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1.	Populasi Penelitian .....	26
2.	Klasifikasi Kebugaran (VO <sub>2</sub> max).....	30
3.	Norma Lari 30 Meter .....	31
4.	Klasifikasi Kelincahan .....	33
5.	Norma Penilaian Tes Loncat Tegak .....	35
6.	Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	37
7.	Kemampuan Daya Tahan Aerobik.....	38
8.	Kecepatan lari.....	40
9.	Kemampuan Kelincahan .....	41
10.	Daya ledak otot tungkai .....	42
11.	Daya Ledak Otot Lengan .....	44
12.	Kemampuan Kondisi Fisik.....	45



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1.	Lapangan Bola Basket.....	11
2.	Kerangka Konseptual .....	25
3.	Tes Lari 30 Meter.....	31
4.	Lintasan Shuttle Run.....	33
5.	Sikap Permulaan Loncat Tegak .....	34
6.	Pelaksanaan Loncatan Tegak.....	35
7.	Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1.	Data Kemampuan Daya Tahan Aeorbik .....	57
2.	Kecepatan.....	58
3.	Kelincahan.....	59
4.	Daya Ledak Otot Tungkai .....	60
5.	Daya Ledak Otot Lengan .....	61
6.	Kemampuan Kondisi Fisik.....	62
7.	Dokumentasi Penelitian .....	63
8.	Surat Izin Penelitian.....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga yang paling populer saat ini adalah bolabasket, banyak di gemari oleh semua kalangan, tidak hanya di kalangan mahasiswa saja yang memainkannya, tetapi sekarang merambah ke pelajar tingkat sekolah dasar hingga menengah keatas. Hal ini bisa di lihat dari antusias dari para pelajar tingkat menengah atas yang mulai mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan di tiap-tiap daerah, baik di kota-kota kecil maupun di kota-kota besar, seperti contoh dari turnamen yang sering diadakan di daerah perkotaan untuk tingkat pelajar yaitu DBL (*Deteksi Basketball League*). Dari adanya turnamen yang diadakan tersebut banyak terlihat bibit-bibit unggul yang bisa jadi penerus selanjutnya. Maka dari itu pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan(Zahrony, 2017).

Bolabasket adalah olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruangan



tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England.

Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat dan seluruh dunia termasuk di Indonesia.

Saat ini olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada Bab IV Pasal 11 ayat 2 dijelaskan “Pemerintah dan pemerintah daerah berkewajiban memberikan pelayanan dan kemudahan serta menjamin terselenggaranya kegiatan bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi.”

Kota Padang merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu sekolah yang melaksanakan olahraga bolabasket dalam materi ekstrakurikulernya adalah SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih.

Dalam rangka meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan. Syafruddin (2011) mengemukakan:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental(psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”

Dari kutipan ini, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai sebuah prestasi setiap pemain bolabasket harus memiliki suatu syarat penting yaitu komponen kondisi fisik. (Bafirman, dkk, 2018) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Pemain dalam permainan bolabasket diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik. dikarenakan dalam permainan bolabasket, pemain berlari, mengoper bola, meloncat dan memasukan bola ke dalam ring serta mengiring



bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Oleh karena itu seorang pemain bolabasket tentunya membutuhkan unsur kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata-tangan.

Permainan dalam bolabasket memiliki waktu 4x10 menit, waktu yang cukup lama dalam permainan, sehingga pemain harus memiliki daya tahan yang baik. Dibidang bolabasket kecepatan sangat berguna pada penyerangan dan pertahanan dilapangan. Kelincahan juga berguna dalam mengecoh dan mendribel bola terhadap lawan. Begitu juga pada daya ledak otot tungkai yang berguna sewaktu berebut bola di udara atau biasa di sebut *jump ball* dan saat melakukan *shooting* dan *jump shoot*. Sewaktu melakukan *shooting* juga dibutuhkan daya ledak otot lengan. Selanjutnya koordinasi mata-tangan diperlukan pada saat merubah arah saat melakukan *lay-up*, *rebound*, dan *jump shoot*.

Dari pembahasan di atas, disimpulkan bahwa salah satu faktor pendukung prestasi bolabasket adalah faktor internal dan faktor eksternal, dimana diantaranya adalah kondisi fisik. Dilihat dari salah satu sekolah di Kota Padang yaitu SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang telah melakukan pembinaan olahraga bolabasket.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, akan tetapi prestasinya tidak membaik. Dari kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan turunnya prestasi pemain bolabasket di SMA tersebut, sehingga peneliti menduga hal ini

disebabkan oleh kondisi fisik pemain bolabasket di SMA ini. Sehingga peneliti tertarik untuk membahas masalah ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ada faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, antara lain yang meliputi:

1. Kondisi fisik, diantaranya daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, meliputi:

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Daya ledak otot lengan

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah daya tahan aerobik pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah baik?



2. Apakah kecepatan pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah baik?
3. Apakah kelincahan pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah baik?
4. Apakah daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah baik?
5. Apakah daya ledak otot lengan pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP sudah baik?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Daya tahan aerobik pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium.
2. Kecepatan pemain bolabasket SMA Pemabngunan Laboratorium UNP.
3. Kelincahan pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
5. Daya ledak otot lengan pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

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

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan hasilnya bermanfaat dan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai penambah wawasan penulis dan syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan untuk pemain basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih dalam.
5. Sebagai bahan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya.
6. Sebagai menambah pengetahuan di bidang olahraga bolabasket bagi yang membaca.