

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET KABUPATEN
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh
WELLA AGUSTINA
NIM. 18087021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Wella Agustina

Nim/BP : 18087021/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

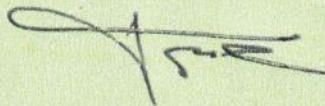
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

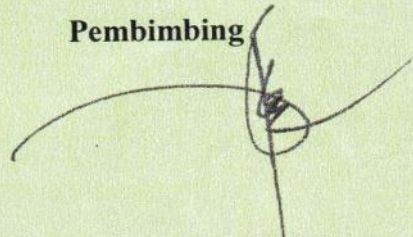
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

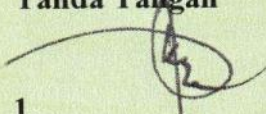
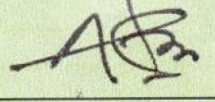
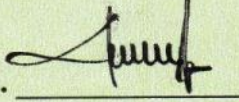
PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Wella Agustina
NIM : 18087021/2018**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan

Padang, November 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yendrizal, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan”, 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 daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan 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, Oktober 2022
Saya yang menyatakan



Wella Agustina
NIM. 18087021

ABSTRAK

Wella Agustina (2022): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya prestasi yang di raih atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan yang berjumlah 25 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain bolabasket meliputi daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Kondisi fisik atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan pada indikator daya tahan aerobik metode bleep test pada kategori “sedang”. 2) Kondisi fisik atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan pada indikator kecepatan lari *sprint* 20 meter pada kategori “sedang”. 3) Kondisi fisik atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan pada indikator kelincahan *shuttle run test* pada kategori “baik sekali”. 4) Kondisi fisik atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan pada indikator daya ledak otot lengan *two hand medicine ball put test* pada kategori “sedang”. 5) Kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan pada indikator daya ledak otot tungkai *vertical power jumpt test* pada kategori “baik”. 6) Kondisi fisik secara keseluruhan atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan pada kategori “sedang”.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Pada penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah begitu sabar dalam memberikan bimbingan, waktu, pikiran, tenaga, perhatian, saran, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd selaku tim kontributor yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran dan arahan agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Donie,S.Pd, M.Pd dan bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Departemen Kepelatihan Olahraga yang telah memfasilitasi dalam proses belajar

4. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu kepada saya serta membantu penyelesaian skripsi ini.
5. Pengurus PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan dan seluruh staf yang telah bersedia memberikan izin, meluangkan waktu dan memberikan keterangan telah melakukan penelitian kepada penulis, dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa terima kasih kepada orang tua tercinta dan tersayang Ayahanda Natas dan Ibunda Alm. Yuri Rahayati, yang selalu hadir dengan cinta, doa dan merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus belajar dan tetap kuat ketika menghadapi situasi tersulit sekalipun, juga kepada saudara-saudaraku terkasih, Wendi Juliansa, S.Km., Wengki Meltezen, Wanggi Prandinata, Bripda Welian Olanda, dan seluruh keluarga besar yang telah menjadi penyemangat dan penghibur penulis selama ini, dan skripsi ini penulis dedikasikan untuk mereka.
7. Kepada sahabat tersayang di rantau ayu tayo, ejik, dedek, hafish dan husen terimakasih telah menjadi sahabat dan keluarga kedua dirantau yang selalu menjadi penyemangat selama perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
8. Kepada sahabat sekampung, seperjuangan tersayang ayuk intan, uwah putri, dan saebrina terimakasih banyak atas nasehat, motivasi, semangat serta cerita suka-duka selama masa perkuliahan dan diperantauan.
9. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2018 di Jurusan Departemen Kepelatihan yang telah melengkapi cerita klasik untuk masa depan, semangat selalu untuk kita demi cita-cita.

10. Kepada teman-teman di Bengkulu Selatan dodo nadira, ayuk ririn, ayuk inda, monich dan abang dede terimakasih telah ikut membantu penulis dalam melakukan penelitian.

11. Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang, dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat ilmu pengetahuan bagi kita semua.

Padang, September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viiiviii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	12
1. Olahraga Bolabasket.....	12
2. Kondisi Fisik	15
3. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	19
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual	40
D. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
D. Instrumen Penelitian.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48

1. Daya Tahan Aerobik Diukur dengan Menggunakan <i>Bleep Test</i>	49
2. Kecepatan Diukur dengan Menggunakan Tes Sprint 20 Meter	51
3. Kelincahan Diukur dengan Menggunakan Tes <i>Shuttle run</i>	52
4. Daya Ledak Otot Lengan Diukur dengan Menggunakan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	54
5. Daya Ledak Otot Tungkai Diukur dengan Menggunakan <i>Vertical Power Jumpt Test</i>	56
F. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	60
1. Daya Tahan Aerobik.....	60
2. Kecepatan	61
3. Kelincahan.....	63
4. Daya Ledak Otot Lengan.....	64
5. Daya ledak otot tungkai.....	65
6. Kondisi Fisik	67
B. Pembahasan.....	68
1. Daya Tahan Aerobik.....	68
2. Kecepatan	70
3. Kelincahan.....	71
4. Daya Ledak Otot Lengan.....	73
5. Daya Ledak Otot Tungkai	74
6. Kondisi Fisik	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual	44
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Metode Bleep.....	51
Gambar 3. Bentuk lintasan shuttle run	54
Gambar 4. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	55
Gambar 5. Nomogram Lewis For Determining Anaerobic Power From Jump- Reach Score And Body Weight Sumber.	58
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Power Jumpt Test</i>	58
Gambar 7. Histogram Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	61
Gambar 8. Histogram Kemampuan Kecepatan Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	62
Gambar 9. Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	64
Gambar 10. Histogram Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	65
Gambar 11. Histogram Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	66
Gambar 12. Histogram Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Bengkulu Selatan	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Standarisasi untuk Tes Daya Tahan Metode Bleep (Multi Tahap)....	51
Tabel 2. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Shuttle Run Test</i>	53
Tabel 3. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Lengan dengan <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	55
Tabel 4. Norma Standarisasi Untuk Daya Ledak Otot Tungkai	57
Tabel 5. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	60
Tabel 6. Tingkat Kemampuan <i>Sprint</i> 20 Meter Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	62
Tabel 7. Tingkat Kemampuan <i>Shuttle Run Test</i> Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan	63
Tabel 8. Tingkat Kemampuan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i> Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	64
Tabel 9. Tingkat Kemampuan <i>Vertical Power Jumpt Test</i> Atlet BolaBasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	66
Tabel 10. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	86
Lampiran 2 Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	87
Lampiran 3 Hasil Tes Kemampuan Kecepatan Atlet Bolabasket.....	89
Lampiran 4. Hasil Tes Kemampuan Kelincahan Atlet Bolabasket.....	90
Lampiran 5 Hasil Tes Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket kabupaten Bengkulu Selatan.....	91
Lampiran 6 Hasil Tes Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan.....	92
Lampiran 7 Hasil Tes Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan	93
Lampiran 8 Hasil Rekapitulasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan	94
Lampiran 9 Daftar Hadir Atlet.....	96
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dari Fik Unp	97
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Perbasi Kabupaten Bengkulu Selatan	98
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Perbasi Kabupaten Bengkulu Selatan.....	99

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin pesatnya kelajuan perkembangan olahraga pada sekarang ini dibutuhkan persiapan dan penanganan yang maksimal. Hal tersebut diperlukan agar cita-cita anak bangsa yang seutuhnya menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani melewati olahraga bisa direalisasikan. Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV dijelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membinapersatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I mengatakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan teknologi keolahragaan”. Pembinaan olahraga prestasi di upayakan

sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017: 39) mengatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik”.

Untuk mencapai suatu prestasi pada cabang olahraga diperlukan beragam pembinaan tertentu, proses pembinaan prestasi tersebut memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2017: 43- 44) “Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, Keempat komponen tersebut sangat berkaitan satu sama lainnya, dan factor luar diri (eksternal) seperti pelatih, sarana, prasarana, keluarga, juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah (Fields, 2018).

Sesuai dengan pendapat Syafruddin untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bolabasket dipengaruhi oleh faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar), faktor yang paling dominan yaitu faktor internal atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap atletnya. Dalam olahraga bolabasket disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang

baik pada atletnya (Ramos, 2020). Kondisi fisik yang baik dapat terlihat jika teknik dan taktik dapat terealisasi dengan baik. Adapun menurut Ghitescu dkk (2014: 57) *physical conditioning is a prerequisite for learning the technique and tactics of the game of basketball and their application in the game*. Untuk bermain bolabasket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik dan mental agar dapat mencapai prestasi.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi, kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang utama. Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut Madri (2016: 1) “Pada bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling, shooting, passing* dan sebagainya, semakin memiliki peluang untuk sukses. Tetapi keahlian khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah”.berdasarkan kutipan tersebut kondisi fisik menjadi suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga kemampuan tersebut dilakukan dengan cara meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan menerapkan latihan-latihan fisik secara tepat (ter-program) dan berkelanjutan. Kondisi fisik memiliki peranan utama dalam mencapai suatu prestasi pada cabang olahraga bolabasket serta peningkatan prestasi tersebut hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik.

Tanpa kondisi fisik yang baik kemampuan atlet dan pelaksanaan gerakan tidak dapat dilaksanakan dengan baik, termasuk pada cabang olahraga bolabasket. Menurut Maric (2013) agar bisa bermain bolabasket, faktor kondisi fisik

merupakan suatu keharusan yang dimiliki, karna kondisi fisik adalah hal yang sangat mendasar dalam menentukan suatu prestasi olahraga. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, dan (8) koordinasi. Kondisi fisik dimaksud yaitu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. dengan program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet bolabasket.

Bolabasket merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, untuk itu atlet dituntut mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan berbagai macam gerak sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang dominan dalam olahraga bolabasket menurut Khalili Moghaddam & Lowe dalam Yuliani (2020) menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik yang mempunyai peran penting dalam permainan bolabasket yaitu unsur kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot lengan. Komponen kondisi

fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket dalam mencapai prestasi (Roma, 2018). Artinya kondisi fisik haruslah menjadi suatu kesadaran yang tinggi bagi pelatih maupun pemain dalam melaksanakan kegiatan yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang saling berkaitan, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatannya (Erickson, 2014). Dalam kondisi fisik terdapat unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan. Unsur kondisi fisik tersebut terdiri dari, daya ledak, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan (Piercy, 2018). Keempat aspek ini sangat erat kaitannya antara satu dengan yang lainnya dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Di samping itu prestasi bolabasket juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan berkelanjutan dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain bolabasket dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, merupakan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain bolabasket meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Keberhasilan dalam pencapaian peningkatan prestasi atlet tidak dapat dilepaskan dari dukungan dan motivasi yang dapat mengembangkan potensi atlet, atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan terdorong untuk menjalankan semua program latihan yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat bersumber dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari lingkungan (ekstrinsik). Motivasi intrinsik adalah dorongan

untuk berbuat yang berasal dari dalam diri yang bersangkutan, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan untuk berbuat yang lebih disebabkan oleh pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Kedua motivasi ini akan berjalan dengan baik jika dibimbing baik oleh pelatih dan membuat suasana yang menarik agar motivasi atlet selalu selalu meningkat.

Prestasi dalam dunia olahraga ada banyak faktor pendukungnya. Faktor tersebut dapat berasal dari diri atlet sendiri (internal) dan dari luar diri atlet (eksternal) serta peran pelatih. Motivasi dapat diartikan sebagai energi penggerak dan pengarah yang mengakibatkan tingkah laku seseorang menjadi bergairah dan tidak mudah putus asa dalam mencapai tujuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan untuk melakukan sebuah aktivitas yang datang dari dalam diri sendiri. Motivasi ini dapat berupa keinginan untuk menjadi seorang juara, ingin seperti atlet idola, membahagiakan orang tua, dan sebagainya. Pelatih sebagai sarana penghubung untuk meraih prestasi tertinggi begitu penting perannya. Peran pelatih bisa berupa penyediaan jadwal latihan, program latihan, serta selalu memotivasi atlet saat dilapangan dan menjalin komunikasi selalu dengan baik.

Kabupaten Bengkulu Selatan merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Provinsi Bengkulu. Hal ini dibuktikan karena olahraga bolabasket sudah menjadi olahraga yang populer dikalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Disamping menjadi olahraga yang menyenangkan, olahraga bolabasket ini menjadi wadah untuk berprestasi. Kabupaten Bengkulu Selatan sering mengikuti kejuaraan/pertandingan-

pertandingan mulai dari tingkat antar Kabupaten, Provinsi, dan kejuaraan umum lainnya. Tim putra bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki prestasi yang cukup baik dibuktikan dengan mendapatkan juara 2 di tahun 2014 pada kejuaraan POPDA, Juara 2 di tahun 2016 pada kejuaraan POPDA, Juara 2 di tahun 2014 pada kejuaraan PORPROV, Juara 3 di tahun 2019 pada kejuaraan Kejurda KU-18. Berdasarkan uraian tersebut terjadi penurunan prestasi pada atlet putera tersebut.

Pada saat pertandingan berlangsung pada quarter 1-2 penampilan dan performa atlet cukup bagus dan stabil, atlet dapat mengibangi tim lawan dengan melaksanakan taktik, strategi dengan baik. Namun, pada quarter ke 3-4 atlet mulai melakukan kesalahan-kesalahan, poin yang diperoleh tim lawan lebih banyak dibandingkan poin yang diperoleh oleh tim putera Kabupaten Bengkulu Selatan, hal ini terjadi karena ketertinggalan saat pemain lawan melakukan gerakan *fastbreak* yang berujung pada perolehan poin oleh tim lawan, pemain sering berjalan saat transisi menyerang ke bertahan, kurangnya pertahanan *rebound* tim putera Kabupaten Bengkulu Selatan saat melakukan *defense, passing* tidak sesuai dengan target dan tidak sampai, pada saat men-dribble bola sering di rebut oleh tim lawan, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan dan mengakibatkan tim lawan mudah mencetak poin.

Berdasarkan masalah di atas, dapat dilihat bahwa permainan dan prestasi yang diraih oleh tim bolabasket putera Kabupaten Bengkulu Selatan masih belum mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang

maksimal maka diperlukan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar untuk peningkatan aspek teknik, taktik, dan mental. Berdasarkan uraian tersebut terlihat telah menurunnya kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan, hal tersebut dibenarkan juga oleh pelatih bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan yaitu Akbar Sofian.

Berdasarkan permasalahan diatas penyebab terjadinya penurunan prestasi atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan berkemungkinan disebabkan oleh faktor kondisi fisik pada atlet yang belum maksimal. Apabila masalah tersebut terus dibiarkan akan terjadinya dampak negatif bagi prestasi atlet sehingga prestasi atlet tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah antara berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Teknik yang kurang sempurna menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
3. Taktik yang kurang tepat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
4. Pelatih yang kurang memberikan motivasi menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada komponen kondisi fisik yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Kecepatan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
3. Kelincahan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
4. Daya ledak otot lengan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
5. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
6. Kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?
4. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?
5. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?

6. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Kemampuan kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
3. Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
4. Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
5. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan.
6. Kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket putra Kabupaten Bengkulu Selatan

F. Manfaat penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak, diantaranya yaitu bagi:

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan sebagai pedoman dalam rangka mengambil kebijakan untuk pembinaan, pengembangan, dan meningkatkan prestasi bolabasket di masa mendatang.
3. Pelatih, sebagai bahan pertingan dan masukan tentang kondisi fisik yang dimiliki atlet.
4. Atlet sebagai masukan dalam menjalankan program latihan.
5. Para pembaca di perpustakaan, menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga khusus pada cabang bolabasket.
6. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.