

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET *BASKETBALL SCHOOL*
KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



SUKMA SOVIANA
NIM. 18087204 / 2018

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi

Nama : Sukma Soviana

NIM/ BP : 18087204 / 2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2022

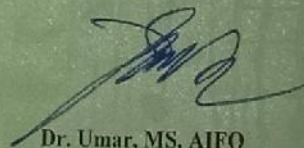
Disetujui oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Dosen Pembimbing



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : **SUKMA SOVIANA**


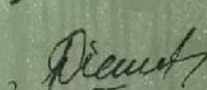
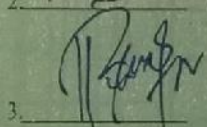
NIM / BP : 18087204 / 2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul :

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Witarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukma Soviana
Nim : 18087204
Tempat / Tanggal Lahir : Bukittinggi, 1 Juni 1999
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET *BASKETBALL SCHOOL* KOTA BUKITTINGGI** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 2 Juni 2022
Saya yang menyatakan


Sukma Soviana
NIM. 18087204

ABSTRAK

Sukma Soviana, 2022 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi.

Permasalahan yang terjadi pada penelitian ini adalah terdapat masih rendahnya kemampuan kondisi fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi yang menyebabkan permainan yang belum memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet *Basketball School* bukittinggi yang berjumlah 20 orang Putra dan 20 orang Putri. Sampel diambil dengan teknik total sampling, pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada unsur-unsur kondisi fisik.

Hasil penelitian menyatakan bahwa : 1) Rata-rata kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Putra 37.01 ml/kg/menit dikategorikan Kurang dan Atlet Putri 25.58 ml/kg/menit dikategorikan Kurang, 2) Rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra 81.77 kg/m/s dikategorikan Cukup dan Atlet Putri 55.642 kg/m/s dikategorikan Cukup, 3) Rata-rata kemampuan daya ledak otot lengan Atlet Putra 10.13 meter dikategorikan Cukup dan Atlet Putri 5.41 meter dikategorikan Cukup, 4) Rata-rata kemampuan Kecepatan 5.272 detik dikategorikan Cukup dan Atlet Putri 6.3305 detik dikategorikan Cukup, 5) Rata-rata kemampuan Kelincahan Atlet Putra 21.053 detik dikategorikan Cukup dan Atlet Putri 21.28 dikategorikan Cukup, 6) Rata-rata kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Putra 4.3485 watts/sec dikategorikan Baik, dan Atlet Putri 2.83 watt/sec dikategorikan Sangat Baik, 7) Rata-rata kemampuan Koordinasi Atlet Putra 17.55 lemparan dikategorikan Cukup dan Atlet Putri 12.65 lemparan dikategorikan Cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bola Basket

ABSTRACT

Sukma Soviana, 2022 : Overview of the Physical Condition of the Basketball School Athletes in Bukittinggi City.

The problem that occurs in this research is that there is still a low level of the physical condition of the Basketball School Athletes in Bukittinggi City which causes the game to be unsatisfactory. This study aims to determine the ability of the physical condition of the Basketball School Athletes in Bukittinggi City.

This type of research is descriptive research. The population in this study were all athletes at the Bukittinggi Basketball School, totaling 20 males and 20 females. Samples were taken by total sampling technique, data collection was carried out by conducting tests and measurements on the elements of physical condition.

The results of the study stated that: 1) The average aerobic endurance ability of male athletes was 37.01 ml/kg/minute which was categorized as less and that of female athletes was 25.58 ml/kg/minute which was categorized as lacking, 2) The average explosive power ability of the leg muscles of male athletes was 81.77 kg /m/s is categorized as Enough and Female Athletes are 55.642 kg/m/s categorized as Enough, 3) The average explosive power of the male athletes' arm muscles is 10.13 meters categorized as Enough and Female Athletes are 5.41 meters categorized as Enough, 4) Average Speed ability is 5.272 seconds categorized Enough and Female Athletes 6.3305 seconds Enough, 5) Average agility ability of Male Athletes 21.053 seconds categorized Enough and Female Athletes 21.28 categorized Enough, 6) Average Aerobic Endurance ability of Male Athletes 4.3485 watts/sec categorized as Good, and Female athletes 2.83 watts/sec categorized as Very Good, 7) The average coordination ability of Male Athletes 17.55 throws was categorized as Enough and Female Athletes 12.65 throws were categorized as Enough.

Keywords: Physical Condition, Basketball

KATA PENGANTAR



Segala puji serta syukur penulis hanturkan atas kehadiran ALLAH SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia kepada penulis sehingga dapat menyusun skripsi ini yang berjudul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi.**

Shalawat serta salam tidak lupa pula dihadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW selaku penutup segala Nabi dan Rasul yang diutus dengan sebaik-baiknya agama, sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai personifikasi yang utuh dari ajara islam dan sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya syari'at dan akhirat kelak.

Penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departement Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis dalam melaksanakan penelitian telah banyak mendapatkan bantuan, dorongan, petunjuk, pelajaran, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya atas semua jasanya, do'a, kesabaran, dan tidak pernah lelah mendidik dan memberi cinta yang tulus, ikhlas, dan tidak pernah mengeluh menghadapi anak-anaknya serta saudara kembar saya Sukma

Roviani dan adik saya Azzahra Julindra yang sudah memberikan motivasi dan semangat kepada saya hingga sampai pada tahap ini.

2. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku dosen Penasehat Akademik (PA) dan selaku dosen Pembimbing Skripsi yang sudah membimbing ananda dalam perkuliahan dan penyelesaian penelitian ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang. Bapak yang sudah banyak membantu ananda dalam berbagai hal untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Departemen Keperawatan yang sudah memberikan ilmu yang luar biasa kepada saya.
5. Teman-teman seperjuangan Departemen Keperawatan Angkatan 2018.
6. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata (KKN) Nagari Matua Hilia 2021
7. Teman-teman PLK SMA Negeri 3 Bukittinggi Tahun 2021
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta arahan yang telah diberikan menjadi amal jariyah bagi Bapak dan Ibu dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangannya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang

membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 2 Juni 2022

Sukma Soviana
NIM. 18087204/2018

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	36
E. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	52

A. Deskripsi Data	52
B. Pembahasan	70
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Hasil Skor Pertandingan Tim Putri	3
Tabel 2 Hasil Pertandingan Tim Putra	3
Tabel 3. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 4 .Norma Hasil VO2Max <i>Bleep Test</i>	40
Tabel 5. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	42
Tabel 6. Norma Data <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	44
Tabel 7. Norma Data Tes Kecepatan 40 Meter.....	45
Tabel 8. Data Normative <i>Illinois Agility Test</i>	47
Tabel 9. Data Normatif RAST	49
Tabel 10. Data Normatif <i>Wall Pass Test</i>	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	53
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	55
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Vertical Jump Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	56
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra <i>Basketball</i> <i>School</i> Kota Bukittinggi.....	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri <i>Basketball</i> <i>School</i> Kota Bukittinggi.....	58
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	60
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	61
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Illinois Agility Test</i> Atlet Basket Putra <i>Basketball</i> <i>School</i> Kota Bukittinggi.....	63

Tabel 20. Distribusi Frekuensi <i>Illinois Agility Test</i> Atlet Basket Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	63
Tabel 21. Distribusi Frekuensi RAST test Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	65
Tabel 22. Distribusi Frekuensi RAST Test Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	66
Tabel 23. Distribusi Frekuensi <i>Wall Pass Test</i> Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	68
Tabel 24. Distribusi Frekuensi <i>Wall Pass Test</i> Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konseptual	32
Gambar 2 <i>Bleep Test</i>	39
Gambar 3 Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	42
Gambar 4 Tes Daya Ledak Otot Lengan (<i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>)	44
Gambar 5 Track Lintasan Lari 40 Meter.....	46
Gambar 6 Tes Kelincahan.....	47
Gambar 7 Lintasan RAST	49
Gambar 8 Lintasan Lempar Tangkap Bola	50
Gambar 9 Data Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	54
Gambar 10 Data Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	54
Gambar 11 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	56
Gambar 12 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	57
Gambar 13 Data Histogram <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i> Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	59
Gambar 14 data histogram <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i> Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi	59
Gambar 15 Histogram Tes Lari 40 meter Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	61
Gambar 16 Histogram Tes Lari 40 meter Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	62
Gambar 17 Histogram Kelincahan Atlet Putra <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	64
Gambar 18 Histogram Kelincahan Atlet Putri <i>Basketball School</i> Kota Bukittinggi.....	64

Gambar 19 Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Putra <i>Basketball School Kota</i> bukittinggi	66
Gambar 20 Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Putri <i>Basketball School Kota</i> Bukittinggi.....	67
Gambar 21 Histogram Tes Koordinasi Atlet Putra <i>Basketball School Kota</i> Bukittinggi.....	69
Gambar 22 Histogram Tes Koordinasi Atlet Putri <i>Basketball School Kota</i> Bukittinggi.....	69
Gambar 23 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik Putra	103
Gambar 24 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik Putri	103
Gambar 25 Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot tungkai Putra	103
Gambar 26 Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Putri.....	104
Gambar 27 Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan Putri	104
Gambar 28 Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan Putra	104
Gambar 29 Pelaksanaan Tes Kecepatan Putra	105
Gambar 30 Pelaksanaan Tes Kecepatan Putri.....	105
Gambar 31 Pelaksanaan Tes Kelincahan Putra.....	105
Gambar 32 Pelaksanaan Tes Kelincahan Putri	106
Gambar 33 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Anaerobik Putra.....	106
Gambar 34 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Anaerobik Putri	106
Gambar 35 Pelaksanaan Tes Koordinasi Putri.....	107
Gambar 36 Pelaksanaan Tes Koordinasi Putra	107

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik terdapat gabungan dari dua kata yaitu **kondisi** dan **fisik**. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sedangkan fisik yaitu jasmani. Menurut Jonath Krempel dalam (Irawadi, 2019, hal. 1) “Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, Kecepatan, daya tahan, kelentukan/kelenturan dan Koordinasi”. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik. Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan hal yang penting untuk olahraga prestasi, karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan Atlet dalam berlatih untuk mencapai syarat performa yang optimal dari suatu olahraga. Pentingnya kondisi fisik merupakan dasar bagi kinerja yang maksimal, sehingga pencapaiannya memerlukan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berkompeten serta ilmuwan olahraga yang mempraktekkan keterlibatannya dalam olahraga.

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa Bolabasket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Bolabasket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing dari 5 pemain.. Perkembangan Cabang olahraga Bolabasket sangat pesat, sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit formal dan non formal (sekolah diluar sekolah). Menurut (Mulyadi & Nikon, 2019, hal. 27) “Tujuan melakukan permainan Bolabasket pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal”.

Menurut (ULJ, BLAS, & IC, 2010, hal. 2970) bahwa :

“Bolabasket adalah permainan tim multifaset dan kompleks yang menggabungkan gerakan siklik dan asiklik struktur. Struktur gerakan terdiri dari gerakan dengan bola dan tanpa itu, Banyak gerakan basket yang dilakukan baik dengan bola atau tanpa itu (seperti *sprint* pendek, berhenti tiba-tiba, cepat perubahan arah, akselerasi, lompatan vertikal yang berbeda) Memiliki karakter yang sangat eksplosif. Hal yang sama berlaku untuk Gerakan dengan tangan, seperti menggiring bola, tembakan yang berbeda dan melewatinya”.

Basketball School Bukittinggi merupakan sekolah akademi bolabasket yang berada di kota bukittinggi sejak awal tahun 2020. Tujuan berdirinya sekolah akademi bolabasket ini adalah untuk mencari bibit-bibit baru pemain basket yang nantinya akan mewakili tim ini ke pertandingan seperti PORDA, PORWIL, PORPROV atau ajang event lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan penulis dilapangan, terlihat bahwa tim *Basketball School* Bukittinggi belum menunjukkan permainan yang memuaskan selama latihan atau uji coba, dimana dalam beberapa pertandingan atau sparing yang telah

dilaksanakan masih rendahnya tingkat kondisi fisik Atlet tersebut, contohnya peneliti melakukan observasi terakhir yaitu tim Putra dan Putri melaksanakan uji coba dengan lawan SMA Negeri 1 Pekanbaru. pada pertandingan Quarter 1 fisik Atlet sangat bagus sampai Quarter 2, tiba-tiba pada Quarter 3 sampai 4 fisik Atlet menurun sehingga susah untuk mempertahankan defensif mereka dan lawan sering membuat poin karena kelelahan pada Atlet. Padahal program latihan yang diberikan sudah diterapkan, baik latihan fisik, teknik, maupun strategi. Berikut dibuktikan dengan skor atau poin setiap Quarter :

Hasil Ujicoba / Sparing dengan SMA Negeri 1 Pekanbaru (Putri) :

Tabel 1 Hasil Skor Pertandingan Tim Putri

Waktu Bermain	Tim Basketball School Bukittinggi	Tim Basket SMA Negeri 1 Pekanbaru
Q 1	23	20
Q 2	35	35
Q 3	47	63
Q 4	63	85

Hasil Ujicoba / Sparing dengan SMA Negeri 1 Pekanbaru (Putra) :

Tabel 2 Hasil Pertandingan Tim Putra

Waktu Bermain	Tim Basketball School Bukittinggi	Tim Basket SMA Negeri 1 Pekanbaru
Q 1	35	35
Q 2	55	54
Q 3	67	70
Q 4	70	89

Kemudian disaat Atlet melakukan latihan dan bermain/game menunjukkan kondisi fisik Atlet masih kurang seperti melakukan posisi transisi bertahan dan menyerang atau disebut TOD (*Offense Deffens Transisition*), dan transisi menyerang dan bertahan atau disebut TDO (*deffens offense Transisition*). Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab kurangnya kondisi fisik Atlet tersebut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah di jabarkan dengan judul: **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Kota Bukittinggi.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kondisi fisik Atlet *Basketball School* Bukittinggi sudah baik?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik Atlet *Basketball School* Bukittinggi?
3. Bagaimana tingkat kemampuan teknik pada Atlet *Basketball School* Bukittinggi?
4. Bagaimanakah strategi yang digunakan pada Atlet *Basketball School* Bukittinggi?
5. Bagaimana tingkat mental pada Atlet *Basketball School* Bukittinggi?
6. Bagaimana tingkat kebugaran Atlet *Basketball School* Bukittinggi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan oleh berbagai keterbatasan peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah Kondisi Fisik Atlet *Basketball School* Bukittinggi, yang terdiri dari tingkat :

1. Daya Tahan Aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak otot lengan
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Daya Tahan Anaerobik
7. Koordinasi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka dapat dirumuskan ke dalam bentuk yaitu :

1. Bagaimana kondisi fisik Daya Tahan Aerobik Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?
2. Bagaimana kondisi fisik daya ledak otot tungkai Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?
3. Bagaimana kondisi fisik daya ledak otot lengan Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?
4. Bagaimana kondisi fisik Kecepatan Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?
5. Bagaimana kondisi fisik Kelincahan Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?

6. Bagaimana kondisi fisik Daya Tahan Anaerobik Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?
7. Bagaimana kondisi fisik Koordinasi Atlet *Basketball School* Bukittinggi ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan :

1. Untuk mengetahui kondisi Daya Tahan Aerobik yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui kondisi daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui kondisi daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
4. Untuk mengetahui kondisi Kecepatan yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
5. Untuk mengetahui kondisi Kelincahan yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
6. Untuk mengetahui kondisi Daya Tahan Anaerobik yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.
7. Untuk mengetahui kondisi Koordinasi yang dimiliki oleh Atlet *Basketball School* Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik Atlet.
3. Bagi Atlet, agar bisa mengembangkan, meningkatkan, dan mempertahankan kondisi fisiknya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan informasi dalam melakukan penelitian.
5. Sebagai bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam penulisan karya ilmiah.