

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SMA NEGERI 4
PADANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**MUHAMMAD ALZAKI
NIM. 14087222**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

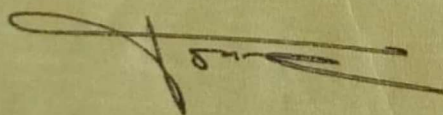
Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 4
Padang
Nama : Muhammad Al Zaki
NIM : 14087222
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

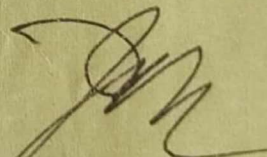
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan

Pembimbing



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



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

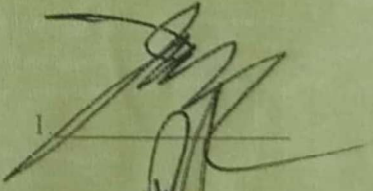
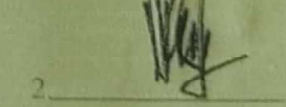
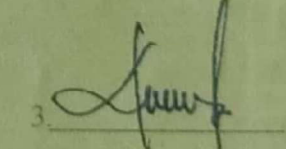
PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 4 Padang
Nama : Muhammad Al Zaki
NIM : 14087222
Program Studi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Umar, MS., AIFO	 1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	 2. _____
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd., M.Pd	 3. _____

ABSTRAK

Muhammad Alzaki. (2021). “ Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 4 Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolabasket seperti komponen daya tahan anerobik, daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, serta daya ledak otot lengan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang, Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: Kondisi fisik yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Negeri 4 Padang berada pada kategori sedang, yang terdiri dari komponen; (1) Daya tahan anerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 8,94, (2) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 41,4 ml/kg.bb/min, (3) Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 5,2 detik, (4) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 10 deik, (5) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 133 kg-m/second, (6) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 5,21 meter.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Atlet Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 4 Padang”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Proposal ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melakukan sebuah penelitian pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing telah banyak memberikan kontribusinya baik secara moril maupun pemikiran dalam penyelesai proposal ini.
2. Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Irvan Oktavianus, S.Pd., M.Pd, selaku contributor memberikan kontribusinya baik secara moril maupun pemikiran dalam penyelesai proposal ini.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan proposal ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2021
Peneliti;

Muhammad Alzaki
NIM: 14087222

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR Lampiran.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Kondisi Fisik	6
a. Daya Tahan Aerobik	7
b. Daya Tahan Anerobik.....	9
c. Kecepatan.....	12
d. Kelincahan	15
e. Daya Ledak Otot Tungkai	17
f. Daya Ledak Otot lengan	21
2. Permainan Bola basket	24

B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Defenisi Operasional.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Daya Tahan Anerobik	46
2. Daya Tahan Aerobik	48
3. Kecepatan	49
4. Kelincahan	50
5. Daya Ledak Otot Tungkai	52
6. Daya Ledak Otot Lengan	53
B. Pembahasan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	32
Tabel 2. Penilaian VO_2Max	35
Tabel 3. Rumus Pengkategorian Daya Tahan Aerobik	38
Tabel 4. Rumus Pengkategorian Daya Tahan Anerobik	39
Tabel 5. Norma Kecepatan	41
Tabel 6. Rumus Pengkategorian Kelincahan	42
Tabel 7. Rumus Pengkategorian Daya Ledak Otot Tungkai	44
Tabel 8. Rumus Pengkategorian Daya Ledak Otot Lengan	45
Tabel 9. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Anerobik	47
Tabel 10. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik	48
Tabel 11. Distribusi Frekwensi Kecepatan	49
Tabel 12. Distribusi Frekwensi Kelincahan	51
Tabel 13. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai	52
Tabel 14. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan	53
Tabel 15. Distribusi Frekwensi Kondisi Fisik	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Bolak-balik Kedaerah Penyerangan	8
Gambar 2. Gerakan Bolak-balik Kedaerah Penyerangan.....	11
Gambar 3. (Kecepatan aksi	14
Gambar 4. Peran Sebagai Penyerang, Pertahana, dan Shooting.....	16
Gambar 5. Otot tungkai atas dan bawah	18
Gambar 6. Peran Otot Antecurris dalam Menghasilkan daya Ledak.....	20
Gambar 7. Otot Lengan atas.....	23
Gambar 8. Peran Otot Lengan Atas dalam Melakukan Tolakan Bola basket .	23
Gambar 9. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 10. Bentuk pelaksanaan <i>BleepTest</i>	37
Gambar 11. Lari 60 meter	40
Gambar 12. <i>Agility T-Test</i>	41
Gambar 13. Bentuk pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	43
Gambar 14. <i>Tes One Hand Medicine Ball</i>	44
Gambar 15. Histrigram Daya Tahan Anerobik	47
Gambar 16. Histrogram Daya Taha Aerobik	49
Gambar 17. Histrogram Kemampuan Kecepatan.....	50
Gambar 18. Histrogram Kemampuan Kelincahan.....	51
Gambar 19. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai	53
Gambar 20. Histrogram Daya Ledak Otot Lengan.....	54
Gambar 21. Histrogram Kondisi Fisik Atlet	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	72
Lampiran 2. Rekap Data Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolabasket merupakan olahraga permainan beregu yang setiap regu terdiri dari lima orang setiap team, tujuannya dari permainan bolabasket mencari poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka. Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan lainnya. Pada bolabasket, semakin baik seseorang dalam *mendribble*, menembak dan mengoper semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Sekarang ini permainan bolabasket sudah dikenal diberbagai kalangan dari anak-anak sampai dewasa, dan proses pembinaan sudah dilakukan di banyak tempat seperti kegiatan ekstrakurikuler, klub basket dan salah satu tempat yang melakukan pembinaan bolabasket adalah di SMA Negeri 4 Padang. Dalam sebuah pembinaan kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik. Dalam hal ini diharapkan atlet bolabasket di SMA Negeri 4 Padang memiliki kondisi fisik yang baik dan didukung dengan penguasaan teknik bermain, dimana kondisi fisik dan taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai dapat berjalan seimbang.

Kebugaran fisik adalah syarat utama untuk sukses dalam bola basket, seperti daya tahan. Seorang pemain bola basket harus memiliki daya tahan dan

pemulihan yang baik. Kekuatan otot kaki dan lengan, juga menjadi kondisi yang penting dalam bermain bola basket (Vandenburgh,1956). Di antara kinerja fisik salah satu karakteristik, yang penting sebagai faktor untuk bola basket adalah kenyataan bahwa itu adalah olahraga tim *intermiten kompleks* yang membutuhkan banyak arah gerakan (*multidirectional*) seperti menggiring bola, berlari dengan kecepatan dan intensitas tinggi selama pertandingan. Gerakan ini mewakili kegiatan fisik yang dianggap sebagai aspek penting dari permainan dan berkontribusi pada kinerja yang tinggi atlet bola basket (McInnes, Carlson, Jones, & McKenna. 1995; Woolstenhulme, & Griffiths 2006).

Mengingat permainan bola basket termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Pentingnya kondisi fisik hendaklah disadari oleh pembina tentunya oleh atlet itu sendiri, tujuannya untuk mengetahui sejak dini apakah seorang pemain tidak mengalami gangguan yang nantinya akan dapat menghambat prestasi ataupun penampilan dalam bertanding.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada Tanggal 18 Maret pada saat atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang mengikuti uji coba dengan SMA 2 Padang terlihat beberapa atlet memiliki kondisi fisik seperti kondisi kecepatan, kekuatan dan kelincahan dalam permainan masih terlihat belum baik. hal ini terlihat pada saat atlet menggiring bola (*dribbling*) dimana masih ada atlet yang memiliki kelincahan dan kecepatan yang masih berada dibawah kecepatan dan kelincahan yang dimiliki lawan, ini terbukti dimana bola dengan mudah dirampas

olah lawan. Berdasarkan kenyataan tersebut namun masih ada beberapa atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang memiliki kondisi fisik yang cukup baik, jika diamati pada saat latihan dan perlombaan. Dimana beberapa atlet bisa menjalankan program latihan yang diberikan pelatih dengan baik, dan melakukan gerakan-gerakan teknik dalam bola basket pada saat melindungi bola supaya tidak direbut oleh lawan.

Belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet, terlihat dari beberapa prestasi yang telah diraih tim bolabasket SMA Negeri 4 Padang belum dapat dijadikan sebagai prestasi puncak dalam mengikuti beberapa turnamen seperti; Tahun 2018 mengikuti kejuaraan DBL Padang Top 12, memperoleh juara 3 VS SMA Negeri 3 Bukittinggi dengan skor 29 & 27 dan pada Tahun 2019 mengikuti kejuaraan DBL Padang Top 16, memperoleh juara 3 VS SMA Negeri 1 Solok dengan skor 28 & 25. Berdasarkan kejuaraan tersebut

Untuk mengetahui secara detail dari masing-masing komponen kondisi fisik atlet dan berapa besarnya maka diperlukan suatu penelitian dan data secara runtut mengenai kondisi atau profil fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang. Sampai saat ini belum ada penelitian atau data base tentang kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang, hal ini sebagai data awal sehingga perkembangan atau peningkatan dari hasil latihan akan belum diketahui. Berdasarkan pemaparan di atas penulis ingin mengetahui kondisi fisik yang meliputi daya tahan aerobik, daya tahan anerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan bolabasket SMA Negeri 4 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum teridentifikasinya kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
2. Belum teridentifikasinya 6 komponen kondisi fisik yaitu daya tahan aerobik, daya tahan anerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar lebih fokus terhadap masalah maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu; bagaimana kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang, yang terdiri dari komponen:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang?
2. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang?
3. Bagaimana kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang?
4. Bagaimana kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang?
5. Bagaimana daya tahan anerobik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang ?
6. Bagaimana daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang: kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang, yang terdiri dari komponen:

1. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
2. Daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
3. Kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
4. Kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
5. Daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.
6. Ddaya tahan anerobik atlet bolabasket SMA Negeri 4 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis, penelitian ini dapat digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang kondisi fisik dalam bidang bola basket.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a) Penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b) Pelatih bola basket di SMA Negeri 4 Padang sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam melakukan latihan kepada atlet, agar perkembangan kondisi fisik dapat terlihat sehingga dapat memperoleh prestasi yang diinginkan. Dengan kata lain kondisi fisik atlet dapat berkembang dengan baik dan lebih termotivasi untuk berlatih dengan pelatih yang diharapkan.
 - c) Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selajutnya dengan judul yang sama.