

**TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET PUTRA DI SMA ADABIAH 2 KOTA PADANG  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



**DINDA RAHMA ANJELI  
NIM. 18087003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

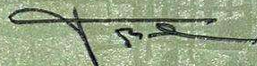
**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket  
Putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang  
Nama : Dinda Rahma Anjeli  
NIM/BP : 18087003/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



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

Pembimbing



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram  
NIP. 19570101 198403 1 004



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dinda Rahma Anjeli

NIM/BP : 18087003/2018

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 SISWA EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET PUTRA DI SMA ADABIAH 2 KOTA PADANG**

Padang, Juni 2023




Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Phil Yarnur Kirari

2. Anggota : Dr. Ronni Yones, M.Pd

3. Anggota : Eval Edauzal, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Rahma Anjeli  
Nim : 18087003  
Tempat / Tanggal Lahir : Duri, 20 Oktober 2000  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **TINJAUAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA DI SMA ADABIAH 2 KOTA PADANG TAHUN 2022** 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, Mei 2023  
Saya yang menyatakan



Dinda Rahma Anjeli  
NIM. 18087003



## ABSTRAK

### **Dinda Rahma Anjeli (2022) : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi siswa ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Adabiah 2 Kota Padang dalam beberapa tahun belakangan yang diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang yang terlihat cukup rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik yang berkenaan pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai, yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang. Metode pengumpulan data menggunakan metode survey tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang. Teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*, yaitu siswa ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 12 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya tahan aerobik dengan *Bleep Test*, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan *Agility T-Test*, dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ . Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang menunjukkan: Siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang memiliki Daya Tahan Aerobik (*Bleep Test*) dengan kategori sedang dengan rata-rata 35,14, Kecepatan (Lari 100 meter) dengan kategori sedang dengan rata-rata 4,69. Kelincahan (*Agility T-Test*) dengan kategori rata-rata dengan rata-rata 12,69. Daya ledak otot tungkai (*Vertical jump*) dengan kategori sedang dengan rata-rata 102,53. Disimpulkan rata-rata kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Kota Padang dalam keadaan **sedang**.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; BolaBasket**

## **ABSTRACT**

***Dinda Rahma Anjeli (2022) : Overview of the Physical Condition of Boys Basketball Extracurricular Students at Adabiah 2 High School, Padang City***

*The purpose of this study was to determine the level of ability of physical conditions related to the components of aerobic endurance, speed, agility, and leg muscle explosive power, which are possessed by extracurricular basketball students at Adabiah 2 High School, Padang City. The population of this study was the basketball extracurricular students of SMA Adabiah 2, Padang City. The sampling technique was purposive sampling, namely 12 basketball extracurricular students. Data collection was carried out by measuring endurance with the Bleep Test, speed with the 30-meter sprint test, agility with the Agility T-Test, and muscle explosive power as measured with the Vertical Jump. Processing of data using descriptive which uses frequency tabulation and average  $P=f/n \times 100\%$ . The results of the research on the condition of the basketball extracurricular abilities of Adabiah 2 High School students in Padang City showed: Basketball extracurricular students at Adabiah 2 High School Padang City had aerobic endurance (Bleep Test) in the moderate category, speed (running 100 meters) in the moderate category. Agility (Agility T-Test) with medium category. The explosive power of the leg muscles (Vertical jump) is in the moderate category. It was concluded that the average physical condition of the Adabiah 2 High School basketball extracurricular students in Padang City was in moderate condition.*

***Keywords : Physical condition; Basketball.***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang”**. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1), pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Teristimewa kepada kedua orangtua Dedi Harianto (Ayah) , Hamdiyah Zoel (Bunda), Hj. Emrayuti (Nenek), H. Zoelkifli (Kakek), Atikah Hanum

(Kakak) serta keluarga yang berjuang melalui doa yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materi demi kesuksesan ini.

4. Terkhusus kepada Putri Wulan Pratama, sebagai orang yang sangat berarti dalam hidup saya. Yang sudah banyak mendukung saya dalam penulisan skripsi ini. Yang selalu ada dalam suka maupun duka, terimakasih sekali lagi.
5. Bapak Dr.Donie, M.Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku dosen Pembimbing yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini
7. Dosen Penguji saya bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Eval Edmizal, M.Pd yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
8. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Dan terima kasih abang-abang, kakak-kakak senior, dan rekan seperjuangan saya yang selalu memberikan motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, April 2023

**Peneliti**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teoritik .....	13
1. Bolabasket .....	13
2. Kondisi Fisik .....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	37

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian.....	38
	B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
	C. Populasi dan Sampel.....	38
	D. Defenisi Operasional.....	41
	E. Instrumen Penelitian.....	41
	F. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	49
	1. Kemampuan Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik.....	49
	2. Kecepatan.....	51
	3. Kelincahan.....	52
	4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
	B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan.....	67
	B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		71
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....		77

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Nama Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2.....	39
Tabel 2. Nama Siswa (sampel) Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2.....	40
Tabel 3. Norma Daya Tahan Aerobik ( <i>Bleep Test</i> ).....	43
Tabel 4. Norma Kecepatan Lari 30 Meter .....	45
Tabel 5. Norma Kelincahan .....	46
Tabel 6. Norma pada Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
Tabel 7. Data Daya Tahan Aerobik.....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya tahan siswa ekstrakurikuler bolabasket.....	49
Tabel 9. Data Kecepatan .....	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil data kecepatan siswa ekstrakurikuler.....	51
Tabel 11. Data Kelincahan.....	52
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan kelincahan siswa .....	53
Tabel 13. Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	54
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai siswa .....	54
Tabel 15. Kondisi Fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	37
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Daya Daya Tahan Aerobik .....	43
Gambar 3. Posisi Start Lari 30 Meter.....	44
Gambar 4. Test Agility T-Test .....	46
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
Gambar 6. Diagram Batang Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler.....	50
Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan siswa. ....	52
Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan siswa .....	53
Gambar 9. Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
Gambar 10. Diagram Batang Kondisi Fisik.....	56
Gambar 11. Saat siswa melakukan Tes Daya Tahan Aerobik .....	90
Gambar 12. Saat Siswa melakukan Tes Kecepatan .....	90
Gambar 13. Saat Siswa melakukan Tes Kelincahan.....	90
Gambar 14. Saat siswa melakukan Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	91
Gambar 15. Dokumentasi Foto Bersama .....	92
Gambar 16. Dokumentasi Perlengkapan Penelitian.....	93
Gambar 17. Surat Izin Penelitian ke Dinas Pendidikan Sumatera Barat .....	94
Gambar 18. Surat Izin Penelitian .....	95
Gambar 19. Surat Balasan Dinas Pendidikan .....	96
Gambar 20. Surat Balasan SMA Adabiah 2 Padang.....	97



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Normalitas Pada Daya Tahan Aerobik .....	78
Lampiran 2. Data Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Adabiah 2....	85
Lampiran 3. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan Siswa .....	86
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Tes Kecepatan .....	87
Lampiran 5. Data Mentah Hasil Tes Kelincahan .....	88
Lampiran 6. Data Mentah Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	89
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 8. Dokumentasi Daya Ledak Otot Tungkai .....	91
Lampiran 9. Dokumentasi Foto Bersama.....	92
Lampiran 10. Dokumentasi Perlengkapan Penelitian .....	93
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian ke Dinas Pendidikan Sumatera Barat....	94
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 13. Surat Balasan Dinas Pendidikan.....	96
Lampiran 14. Surat Balasan SMA Adabiah 2 Padang .....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Menurut Norma (2014) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang Hal ini dibuktikan dengan adanya Undang – Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan menyatakan bahwa:

“Pasal 1 : Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mending, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Pasal 2 : Keolahragaan diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang – Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945

Pasal 3 : Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Berdasarkan kutipan di atas olahraga merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan dari Keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan suatu pencapaian yang diinginkan seorang atlet. Menurut Hotchkiss (2011) “Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga”. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event–event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan–pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Menurut (Mulyadi & Nikon, 2019) “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”.

Menurut (Hardiyono, 2018) mengungkapkan bahwa olahraga bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik pelajar di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan

sering diadakannya turnamen antar sekolah dan klub dari tingkat daerah hingga nasional.

Menurut (Astuti, dkk 2020) mengatakan kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket. Menurut Schutte (2001) faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang. Menurut Michael (2018) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Dengan kondisi fisik yang baik, pemain akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Namun, rendahnya kondisi fisik seseorang juga berpengaruh terhadap prestasi olahraganya. Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang tidak akan mampu menguasai berbagai teknik dalam permainan bola basket, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, maka teknik itu bisa dikuasai. Pada dasarnya bola basket memiliki karakteristik motorik yang baik.

Selain itu banyak faktor yang harus diperhatikan dalam ekstrakurikuler bolabasket ini seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi bolabasket adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Sementara menurut Bafirman, dkk (2008) “Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *moscular* meliputi : “(1) Daya tahan, (2)



kekuatan, (3) Daya ledak (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Kelincahan, (7) Keseimbangan, (8) Kordinasi.” Untuk mengetahui kemajuan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor di atas, prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri.

Menurut Khairuddin (2018) menjelaskan bahwa daya tahan ini dibedakan dua golongan yaitu; daya tahan otot setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu. Dan daya tahan aerobik umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Kemampuan daya tahan *aerobic* dan stamina dapat dikembangkan dalam kegiatan lari dan gerak-gerakan lain yang mempunyai nilai aerobik. Biasanya pemain menyukai latihan selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan daya tahan otot. Menurut (Barth K, 2010) mengatakan “Pemain basket membutuhkan daya tahan yang tinggi baik baginya untuk memenuhi persyaratan berkonsentrasi dan bermain dalam kondisi fisik terbaik tanpa kelemahan karena kelelahan”. Selanjutnya proses latihan lari dengan tingkatan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terhadap terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya siswa

mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tepat dan konsisten.

Menurut Sajoto (2019) menjelaskan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan kesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat – singkatnya. Sedangkan menurut Harsono kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat.

Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan pemain akan dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek pada saat pertandingan berlangsung. Cara untuk bergerak cepat adalah dengan melatih kecepatan otot tungkai atau kaki.

Menurut Khairuddin (2018) menjelaskan bahwa Kelincahan adalah suatu komponen fisik yang penting dalam olahraga. Kelincahan sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga permainan. Yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat – cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan bola basket perubahan arah gerak tidak mudah diduga. Jadi gerakan pemain tergantung kepada kecepatannya. Dengan demikian pemain bola basket dituntut untuk memiliki egilitas yang tinggi,

Menurut sajoto (2012) menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*). Kemampuan meloncat ini sangat di pengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan pukulan yang dihasilkan juga berasal dari daya ledak otot lengan.

Semua fasilitas atau sarana dan prasarana sekolah haruslah dikelola dengan baik agar keberadaan sarana dan prasarana tersebut dapat menunjang proses pembelajaran dan digunakan sesuai kebutuhan, sehingga pembelajaran di kelas dapat berjalan lancar dan tujuan pendidikan dapat terwujud. Dalam kegiatan pembelajaran sarana dan prasarana sangat diperlukan dalam rangka menunjang kelancaran proses kegiatannya, sehingga pengelolaan sarana dan prasarana sangat diperlukan oleh setiap instansi terutama sekolah. Sarana dan prasarana adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan kriteria minimal tentang ruang belajar, tempat berolahraga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat berkreasi dan berekreasi serta sumber belajar lain, yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Kota Padang berjalan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Dengan latihan tiga kali seminggu, dimana satu pertemuan menekankan pada teknik dan

pada pertemuan berikutnya menekankan pada fisik sehingga peningkatan demi peningkatan akan terlihat. Teknik dasar yang selama ini rutin diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Kota Padang adalah *passing*, *shooting*, *dribbling*. Hanya dengan menekankan pada latihan teknik dasar, maka prestasi yang diperoleh tentunya kurang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang baik beberapa faktor yang dapat dikembangkan melalui peningkatan penguasaan terhadap unsur-unsur yang diperlukan, yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan.

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

Pada kompetisi yang dianggap paling bergengsi diikuti tingkat Sumatera Barat Tahun 2021 yaitu DBL *West Sumatera Series*, SMA Adabiah 2 Putri meraih Juara 1 melawan SMA Don Bosco dengan skor 48-18. Sementara itu, pada tahun 2022 SMA Adabiah 2 Putri kalah di babak semifinal melawan SMA N 1 Solok dengan skor 35-36. Selain itu



masih banyak lagi prestasi-prestasi yang ditorehkan oleh pemain putri SMA Adabiah 2 Padang ini. Sedangkan prestasi yang dihasilkan tim putra SMA Adabiah 2 Padang cukup memuaskan. Dalam setiap kompetisi yang diikuti akhir-akhir ini tidak selalu mendapatkan juara. Terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa tim putra SMA Adabiah 2 Padang ini dalam tingkat keterampilan dasarnya hanya masuk dalam kategori sedang. Dalam meningkatkan mutu permainan banyak sekali komponen yang mendukung, hal ini menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai masih kurang.

Beberapa kelemahan yang muncul pada pemain bolabasket putra SMA Adabiah 2 Padang ini berdasarkan sumber dari pengamatan dan informasi pelatih, pemain bolabasket putra SMA Adabiah 2 Padang memiliki teknik dasar yang cukup bagus terlihat dari operan antar para pemain yang sudah sesuai target. Namun jika dilihat dari kondisi fisik pemain putra SMA Adabiah 2 Padang hanya beberapa pemain yang berpostur tinggi. Pemain-pemain putra SMA Adabiah 2 Padang ini kurang mampu melakukan dari segi pertahanan. Seperti dari lari yg lebih lambat dibandingkan lawan, menyebabkan sering kebobolan, dari segi kelincahan juga, serta kalah di rebound karna lompat vertical jumpnya SMA Adabiah 2 Padang masih kurang. Saat menggiring bola ada siswa pemain yang dengan mudah direbut oleh lawan karena hanya berjalan lurus, seharusnya saat menggiring juga bisa merubah arah agar tidak terebut lawan. Saat

melakukan rebound pemain sering kalah dalam perebutan bola di udara karena lompatan para pemain juga belum terlihat. Hanya ada beberapa anak yang memiliki kecepatan saat melakukan serangan. Dan begitu juga dengan kemampuan daya ledak otot tungkainya yang ada pada pemain.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah di atas maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasi dalam penelitian ini antara lain adalah :

1. Masih kurangnya tingkat kondisi fisik seperti; daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai nya yang dapat meningkatkan permainan bolabasket baik saat berlatih maupun bertanding.
2. Belum optimalnya pertahanan yang dilakukan para pemain bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang ini bagi pada saat latihan maupun bertanding.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, agar peneliti ini lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu **“Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang”** yang meliputi :

1. Daya Tahan Aerobik yang di miliki siswa ekstrakurikuler bolabasket.
2. Kecepatan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket.
3. Kelincahan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket.
4. Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki atlet siswa ekstrakurikuler bolabasket

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Kota Padang yang meliputi :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang ?
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang ?

4. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang?

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

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang.
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang.

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

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagaimana penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga (S.Pd) Program Studi Starata Satu (S1) Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberikan gambaran tentang kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA Adabiah 2 Kota Padang pada tahun 2022, Sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi program fisik selanjutnya.

3. Menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti, serta pengembangan pengetahuan bagi pembaca di bidang keolahragaan.
4. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.