

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET PUTERI
SMA NEGERI 4 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh
KUROTULASANA PUTRI
NIM. 17086136

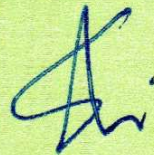
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4
Bengkulu Selatan
Nama : Kurotul Asana Putri
BP/NIM : 2017/17086136
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 08 Juni 2023

Mengetahui:
a.n Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
Ketua Departemen



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Arsil, M.P
NIP. 196003171986021002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kurotul Asana Putri
NIM/BP : 17086136/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

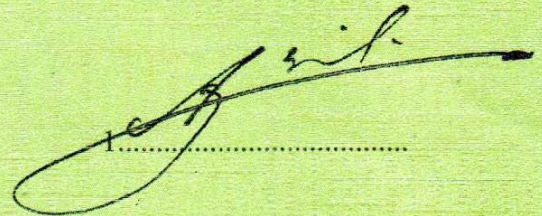
**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4
Bengkulu Selatan**

Padang, 08 Juni 2023

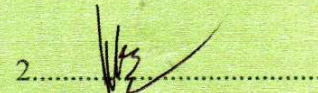
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd

1.....


2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd

2.....


3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd

3.....


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaBasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 08 Juni 2023
Saya yang Menyatakan,



Kurotul Asana Putri
NIM.17086136

ABSTRAK

Kurotul Asana Putri (2023): “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan”

Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya prestasi yang diraih atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *sampling jenuh*, yaitu semua populasi dijadikan sampel 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes dan pengukuran komponen-komponen kondisi fisik pemain bolabasket meliputi daya tahan aerobik dengan metode *bleep test*, kelincahan dengan *Shuttle Run Test*, kecepatan dengan lari *sprint* 30 meter, dan koordinasi mata-tangan dengan tes lempar tangkap bola tenis. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data dari 20 orang atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Kondisi fisik daya tahan aerobik atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan berada pada kategori sedang. Kondisi fisik kelincahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan berada pada kategori baik. Kondisi fisik kecepatan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan berada pada kategori sedang. Kondisi fisik koordinasi mata-tangan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Bolabasket Puteri

ABSTRACT

Kurotul Asana Putri (2023): "Review of the Physical Conditions of Female Basketball Athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan"

The problem in this study is the decline in the achievements of female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. This is thought to be influenced by the ability of physical conditions. The purpose of this study was to determine the physical condition of female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

This type of research is descriptive. The population of this study were 20 female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. The sampling technique uses saturated sampling, namely the entire population is taken as a sample of 20 people. To obtain the data, tests and measurements of the components of the physical condition of basketball players were carried out including aerobic endurance with the bleep test method, agility with the Shuttle Run Test, speed with the 30-meter sprint, and hand-eye coordination with the throwing and catching test of a tennis ball. Data were analyzed using percentages.

Based on data analysis from 20 female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. The physical condition of the aerobic endurance of the women's basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan is in the moderate category. The physical condition of the agility of the female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan is in the good category. The physical condition of the speed of the female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan is in the moderate category. The physical condition of hand-eye coordination of female basketball athletes at SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan is in the moderate category.

Keywords: Physical Condition, Women's Basketball Athletes

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 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 Departemen Pendidikan Olahraga, 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. Kedua orang tua Ibunda Dity Hartati, ayahanda Runting, suami Sadli Handoyo, dan anak Azlan Khayree Handoyo yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dr. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, tenaga dan kesabaran sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd. dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd. tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan sarana dan prasarana dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staff pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kepada pelatih dan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan, peneliti ucapkan terima kasih karena banyak membantu dan memberikan saran kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah bapak, ibu dan pembaca berikan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT dan akan mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, 03 Juni 2023

Kurotul Asana Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Peneitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Olahraga Bolabasket	9
2. Kondisi Fisik	11
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik	14
a. Daya Tahan.....	14
b. Kelincahan	17
c. Kecepatan	19
d. Koordinasi Mata-tangan	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29

B. Tempat dan Waktu penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Untuk Tes Daya Tahan Metode Bleep (Multi Tahap) untuk wanita.....	32
2. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan dengan (<i>Shuttle Run</i>).....	34
3. Norma Standarisasi Untuk Tes Kecepatan Lari Sprint 30 Meter.....	36
4. Norma Standarisasi Untuk Tes Koordinasi Mata-Tangan dengan Lempar Tangkap Bola Tennis.....	38
5. Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	39
6. Kemampuan Kelincahan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	41
7. Kemampuan Kecepatan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	42
8. Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	27
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Metode Bleep	33
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i>	35
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari Sprint 30 Meter.....	36
5. Bentuk Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-tangan.....	38
6. Histogram Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.....	40
7. Grafik Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	41
8. Grafik Histogram Kemampuan Kecepatan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	42
9. Grafik Histogram Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Aerobik	54
2. Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	55
3. Hasil Tes Kemampuan Kelincahan.....	57
4. Hasil Tes Kemampuan Kecepatan.....	58
5. Hasil Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan.....	59
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	60
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu.....	61
8. Surat Izin Penelitian dari SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan	64
9. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melalui kegiatan olahraga yang teratur dan berkesinambungan maka kualitas fisik dan mental masyarakat dapat ditingkatkan. Saat ini olahraga tidak hanya untuk kebugaran atau kesehatan fisik, tetapi juga untuk mencapai prestasi. Olahraga dapat di bedakan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat ada olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, dan olahraga rekreasi dan rehabilitasi. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding. Semua anak dibekali pengalaman nyata untuk berperan dalam pembinaan olahraga, seperti wasit, atlet, atau pelatih (Akhmad, 2016).

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang- cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga (Akhmad, 2016). Berdasarkan kutipan diatas pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui jalur pendidikan di sekolah, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan sesuai dengan kondisi sekolah dan bakat serta minat peserta didik cabang olahraga yang di pilihnya.

Pembinaan suatu cabang olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 dijelaskan:

“Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Menurut Syafruddin (2015: 5) dalam Buku Ajar Oleh Tim Dasar-dasar Penjas (2015: 42), “Mengatakan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”, artinya proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Perkembangan olahraga prestasi sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun kelompok atau olahraga tim. Olahraga yang mudah berkembang dilingkungan masyarakat salah satunya adalah olahraga bolabasket, tujuan dasarnya untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan mencapai prestasi yang optimal. 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, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

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.

Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas teknik dalam olahraga bolabasket. 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”. Oleh karena itu setiap program latihan yang dilakukan harus diiringi dengan latihan fisik guna mendapatkan suatu kondisi fisik yang baik dan prima. Tanpa persiapan kondisi fisik maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang optimal.

Olahraga bolabasket di Indonesia khususnya di Kabupaten Bengkulu Selatan menjadi olahraga yang sangat bermasyarakat dan berprestasi, hal ini terlihat dari lapangan bolabasket *indoor* dan *outdoor* yang dapat ditemui dimana-mana, serta menjadikan bolabasket sebagai salah satu ekstrakurikuler unggulan yang ada di sekolah-sekolah, ini menandakan olahraga ini telah banyak diminati dan digemari

oleh masyarakat serta kalangan remaja. Salah satu sekolah yang melaksanakan pengembangan dan pembinaan olahraga bolabasket melalui ekstrakurikuler di sekolah adalah SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam mata pelajaran yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengoptimalkan pelajaran yang terkait, sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa.

Prestasi yang dihasilkan tim bolabasket putri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Terbukti dalam setiap kompetisi yang di ikuti tim selalu memasuki 3 besar. Mulai dari kejuaraan 3X3 tingkat Kabupaten Bengkulu Selatan berhasil meraih juara tiga tahun 2017, pada kejuaraan antar sekolah tingkat Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2018 berhasil meraih juara dua dan beberapa atlet dari SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan terpilih menjadi tim Squad Bengkulu Selatan untuk berlaga ditingkat Provinsi. Namun, pada tahun 2019 pada kejuaraan rutin yang dilaksanakan antar sekolah tingkat Kabupaten Bengkulu Selatan tim tidak memasuki 3 besar. Selain itu masih banyak lagi prestasi-prestasi yang ditorehkan oleh Tim bolabasket putri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan, namun dalam kompetisi yang diikuti akhir-akhir ini terjadi penurunan prestasi yang dicapai.

Salah satu yg menonjol terlihat menurunnya kondisi fisik atlet, saat pertandingan berlangsung pada quarter-quarter awal penampilan atlet sangat baik, permainan terkontrol dengan baik, kerja sama tim sangat baik, tapi pada *quarter 2* akhir mulai menurun seperti akurasi *shooting* yang menurun, *passing* yang kurang

tepat serta penguasaan bola yang tidak baik, ini membuktikan bahwa sudah menurunnya kondisi fisik atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Pelatih tim bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan yaitu Akbar Sofian membenarkan hal tersebut.

Dari permasalahan di atas terjadinya penurunan prestasi atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dari para atlet yang belum maksimal. Menurut Sepriadi, dkk (2018: 12) “Kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan atlet di lapangan dan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik dengan baik maka harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula”.

Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket adalah kebugaran sistem kardiorespiratori, kekuatan, daya tahan aerobik, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan. Berdasarkan pengamatan yang terjadi dilapangan, penulis melihat kondisi fisik atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan diduga kurang baik, apabila masalah ini terus dibiarkan akan membawa dampak terhadap keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi yang akan memengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga berpengaruh terhadap masalah penelitian ini. Variabel tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran sistem kardiorespiratori
2. Kekuatan
3. Daya tahan aerobik
4. Daya ledak
5. Kecepatan
6. Kelentukan
7. Kelincahan
8. Keseimbangan
9. Koordinasi
10. Ketepatan
11. Kesehatan atlet
12. Status gizi atlet
13. Tipe tubuh atlet

C. Batasan Masalah

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

1. Daya tahan aerobik
2. Kelincahan
3. Kecepatan

4. Koordinasi mata- tangan

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik daya tahan aerobik atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik kelincahan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik kecepatan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik koordinasi mata-tangan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 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 kondisi fisik daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.
2. Kemampuan kondisi fisik kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.
3. Kemampuan kondisi fisik kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.
4. Kemampuan kondisi fisik koordinasi mata-tangan atlet bolabasket puteri SMA Negeri 4 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 pertimbangan 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. Peneliti yang relevan, sebagai bahan referensi atau rujukan dalam rangka mempertajam hasil penelitian.
7. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.