

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET BOLABASKET PUTRA
SMA N 1 SITIUNG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh
Gelar sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**AMAR GUSMA
19086089/2019**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

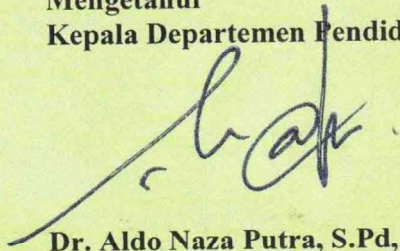
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA
N 1 Sitiung

Nama : Amar Gusma
NIM : 19086089/ 2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

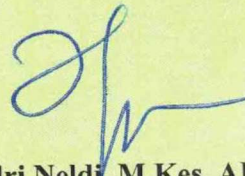
Padang, Maret 2024

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Amar Gusma
NIM : 19086089/ 2019

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

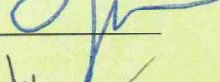
Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sitiung

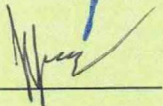
Padang, Maret 2024

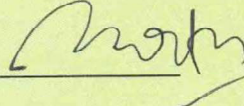
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sitiung adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Amar Gusma
NIM. 19086089/2019

ABSTRAK

Amar Gusma. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sitiung

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain bolabasket putra SMA N 1 Sitiung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket putra SMA Negeri 1 Sitiung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Sitiung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket putra SMA Negeri 1 sitiung yang berjumlah 24 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang atlet. instrument dalam penelitian ini menggunakan 1) *sprint test 20 meter*, 2) *suttle run test*, 3) *vertical jump test*, 4) *bridge up test*, 5) *wall pass test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kecepatan atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 3,41 detik. 2) Tingkat kelincahan atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 16,54. 3) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 79,19. 4) Tingkat kelentukan atlet termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 66,54 cm. 5) Tingkat koordinasi mata tangan atlet termasuk klasifikasi baik, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 12. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga peneliti menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket SMA N 1 Sitiung”**.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D., sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd., sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, konsultasi, serta dukungan moral kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd., sebagai penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselasainya skripsi ini.
6. Ibu dr. Eldawaty, MH. Kes, sebagai dosen Pembimbing Akademik (PA) dan penguji yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pendidikan yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
8. Orang tua tersayang bapak Anasir, S.A.P., dan ibu Gusmawarni yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
9. Kepada kekasih dan teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dukukan serta memberikan semangat dalam proses penelitian skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2024
Peneliti

Amar Gusma
NIM. 19086089

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka konseptual	21
D. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Jenis Dan Sumber Data	26
F. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	26
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pembahasan.....	42

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN	54
B. SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	21
Gambar 2. Tes Lari 20 meter	27
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan Tes Shuttle Run.....	28
Gambar 4. Tes Vertical Jump	30
Gambar 5. Norma Penilaian Bridge-Up Test.....	31
Gambar 6. Test Bentuk Pelaksanaan Tes Wall Pass.....	32
Gambar 7. Histogram Kecepatan	35
Gambar 8. Histogram Kelincahan.....	37
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
Gambar 9. Histogram Kelentukan	40
Gambar 10. Histogram Koordinasi mata tangan.....	41
Gambar 11. Peneliti memberikan penjelasan terkait pelaksanaan pengambilan data penelitian.....	65
Gambar 12. Pelaksanaan pengambilan data kecepatan dengan menggunakan sprint 20 meter	65
Gambar 13. Pelaksanaan pengambilan data kelincahan dengan menggunakan <i>uttle run test</i>	66
Gambar 14. Pelaksanaan pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan <i>vertical jump test</i>	66
Gambar 15. Pengambilan data kelentukan dengan menggunakan <i>bridge up test</i>	67
Gambar 16. Pengambilan data koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes <i>wall pass</i>	67
Gambar 17. Foto bersama dengan sampel penelitian	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Tes Lari 20 Meter	27
Tabel 2. Kategori Skor Tes Shuttle Run	28
Tabel 3. Kriteria Tes Vertical Jump	30
Tabel 4. Kriteria Tes Vertical Jump	31
Tabel 5. Norma penilaian tes wall-pass	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	34
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	36
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai.....	37
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan	39
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Koordinasi mata tangan.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Kecepatan.....	60
Lampiran 2. Data Kelincahan	61
Lampiran 3. Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
Lampiran 4. Data Kelentukan	63
Lampiran 5. Data Koordinasi Mata Tangan.....	64
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	69
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	71
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan olahraga kompetitif yang mana kegiatan ini menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan ataupun keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan. Beberapa contoh cabang olahraga prestasi yang biasa dipertandingkan adalah olahraga bolabasket, bolavoli, sepakbola, tennis, bulutangkis, tinju, renang dan lain-lain sebagainya. Untuk itu pemerintah melakukan pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga prestasi, hal ini dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 (2011:4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 (2011:16) “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan

berkelanjutan”. Sejalan dengan itu menurut Syukriah dan Aziz (2019: 963) “Pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Permainan bolabasket merupakan kegiatan dalam ekstrakurikuler di SMA N 1 Sitiung yang diikuti oleh siswa yang mempunyai minat dan bakat. Ekstrakurikuler menurut Asmani (2011: 62) “adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah”.

Tujuan untuk Kegiatan ini sebagai upaya untuk mewadahi siswa-siswa yang memiliki bakat dan potensi. Selain untuk bakat dan potensi untuk mendapatkan prestasi dalam permainan bolabasket dan bolavoli. Untuk mendapatkan prestasi banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (dalam Torong, 2017:2) “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal”.

Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik, gizi, dan makanan. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan dan sekaligus guru sebagai pelatih mengatakan bahwa masih rendahnya kondisi fisik atlet bolabasket SMA N 1 Sitiung hal ini terbukti dalam beberapa pertandingan siswa cepat lelah dan masih lemah fisiknya sehingga prestasi tidak maksimal. Menurunnya prestasi atlet bolabasket di SMA N 1 Sitiung disebabkan oleh faktor kondisi fisik, diantaranya daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, Koordinasi mata tangan, daya tahan umum, daya tahan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, konsentrasi.

Kondisi fisik sangat bermanfaat untuk melatih teknik, setelah menguasai kemudian di barengi dengan taktik dan mental yang baik dan harus di dukung oleh sarana dan prasarana dan kualitas pelatih. Dari sekian banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi, untuk itu penulis ingin meneliti yang berkaitan dengan kondisi fisik pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung dengan harapan dapat memecahkan suatu permasalahan yang terjadi dilingkungan siswa yang mengambil kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan

3. Koordinasi mata tangan
4. Daya tahan umum
5. Daya tahan kekuatan
6. Kelentukan
7. Kecepatan
8. Kelincahan
9. Konsentrasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan oleh berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya melihat dari sisi kondisi fisik saja, yang terdiri dari tingkat:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelentukan
5. Koordinasi mata tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung yang berkenaan dengan tingkat:

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet ekstrakurikuler bolabasket siswa putra SMA N 1 Sitiung

2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet ekstrakurikuler bolabasket siswa putra SMA N 1 Sitiung
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet ekstrakurikuler bolabasket siswa putra SMA N 1 Sitiung
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet ekstrakurikuler bolabasket siswa putra SMA N 1 Sitiung
5. Bagaimana tingkat koordinasi mata tangan atlet ekstrakurikuler bolabasket siswa putra SMA N 1 Sitiung

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tingkat kecepatan atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung.
2. Membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tingkat kelincahan atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung.
3. Membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung.
4. Membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tingkat kelentukan atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung.
5. Membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tingkat koordianasi mata tangan atlet bolabasket putra SMA N 1 Sitiung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai suatu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi Atlet, hasil penelitian ini diharapkan setelah mengetahui tingkat kondisi fisik bermain bolabasket, atlet dapat memahami keterampilannya untuk berprestasi dalam cabang olahraga bolabasket.
3. Bagi pelatih, dapat menjadi referensi untuk meningkatkan model latihan kondisi fisik pada pelaksanaan kegiatan latihan bolabasket di SMA N 1 Sitiung.
4. Bagi SMA 1 Sitiung, diharapkan dapat menjadi referensi untuk memenuhi sarana dan prasarana serta program peningkatan prestasi bolabasket sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya sebagai calon pendidik nantinya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan atlet.
6. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel yang berbeda.
7. Bagi perpustakaan, sebagai bahan bacaan.