

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI KLUB  
HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH :**

**SARI RAHMADHANI  
NIM.19086432**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET  
PUTRI KLUB HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI**

Nama : Sari Rahmadhani

NIM : 19086432

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

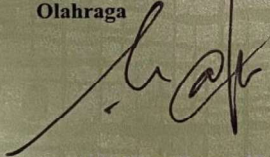
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

**Padang, 15 Juli 2024**

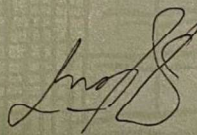
Disetujui Oleh :

**Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd**  
NIT. 19890901 201803 1 001

**Pembimbing**



**Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**  
NIP.19620702 198703 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

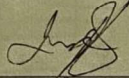
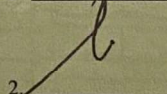
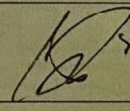
Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET  
PUTRI KLUB HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI**

Nama : SARI RAHMADHANI  
NIM : 19086432  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Juli 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua	Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	Drs. Yaslindo, MS	2. 
3. Anggota	Frizki Amra, S.Pd., M.Pd	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Januari 2024  
Yang membuat pernyataan



Sari Rahmadhani  
NIM. 19086432

## ABSTRAK

### **Sari Rahmadhani (2024) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi**

Masalah dalam penelitian ini adalah turunnya prestasi atlet bola basket putri club Halilantar Kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola basket putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket club halilantar Kota Bukittinggi sebanyak 44 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu sehingga sampel dalam penelitian ini adalah kelompok U 14 – U 18 tahun, yang berjumlah sebanyak 16 orang pemain club tim bola basket Halilantar Kota Bukittinggi. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu kecepatan dengan tes sprint 20 meter, kelincahan dengan *t test*, daya tahan dengan tes *bleep test*, dan daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik atlet bola basket putri klub Halilantar Kota Bukittinggi yaitu, (1) Kondisi fisik kecepatan atlet bola basket putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi dengan rata-rata 3,71 detik dalam kategori sedang. (2) Kondisi fisik kelincahan atlet bola basket putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi dengan rata-rata 14,66 detik dalam kategori sedang. (3) Kondisi fisik daya tahan atlet bola basket putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi dengan rata-rata 57,90 ml/kg/min dalam kategori sedang. (4) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet bola basket putri Klub Halilantar Kota Bukittinggi dengan rata-rata 148 cm dalam kategori sedang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Bola Basket**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Club Halilintar Kota Bukittinggi”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Drs. Yaslindo, MS dan Frizki Amra, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.

3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Pelatih dan atlet putri club Halilintar Kota yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Rusdi, Ibunda Zuriati , Abang Ronald, Kakak Elvy Syukriati A.Md.Keb dan Ponakan Salma Najmi Agniya serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan memberikan motivasi penuh untuk menyelesaikan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Januari 2024

Sari Rahmadhani

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Bola Basket .....	10
2. Kondisi Fisik.....	11
3. Kecepatan .....	17
4. Kelincahan .....	18
5. Daya Tahan .....	19
6. Daya Ledak.....	20
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	21
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29



D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Defenisi Operasional.....	32
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	41
B. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Klub Halilintar Kota Bukittinggi.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Norma Standarisasi Kecepatan .....	33
4. Norma T-Test.....	35
5. Norma <i>Bleep Test</i> .....	36
6. Norma <i>Standing Broad Jump (Centimeter)</i> .....	39
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	41
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	43
9. Distribusi Frekuensi Daya tahan .....	44
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik.....	47

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	28
2. Lintasan Lari 20 Meter .....	33
3. Bentuk Pelaksanaan T- Test .....	34
4. Pelaksanaan Bleep Test .....	36
5. Ilustrasi Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	38
6. Dokumentasi Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	38
7. Histogram Kecepatan .....	42
8. Histogram Kelincahan .....	43
9. Histogram Daya tahan .....	45
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	45
11. Histogram Hasil Tes Kondisi Fisik .....	47
12. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes Kondisi Fisik .....	74
13. Pemanasan Sebelum Melakuakn Tes Kondisi Fisik .....	74
14. Tes <i>Sprint</i> 20 Meters .....	75
15. Tes <i>T-Test</i> .....	76
16. Tes <i>Bleep Test</i> .....	77
17. <i>Standing Board Jump</i> .....	78
18. Alat Penelitian .....	80
19. Foto Bersama Pelatih dan Atlet Klub Halilintar Bukitinggi .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Data Responden.....	61
2. Tabulasi Data Kecepatan dengan <i>Sprint</i> 20 Meter.....	62
3. Tabulasi Data Kelincahan dengan <i>T-Test</i> .....	63
4. Blangko Tes.....	64
5. Tabel Penilaian Vo2Max.....	65
6. Tabulasi Data Daya tahan dengan <i>Bleep Test</i> .....	67
7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Standing Board Jump</i> ...	68
8. Tabulasi Data Kondisi Fisik .....	69
9. Surat Izin Penelitian.....	65
10. Surat Balasan Penelitian.....	66
11. Dokumentasi Penelitian.....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri, pada hakekatnya adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan (meningkatkan) kualitas hidup seseorang. Olahraga juga dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dalam meningkatkan kesehatan. Selain itu, olahraga juga memiliki peran tersendiri untuk memperkuat kemampuan bangsa dalam melaksanakan pembangunan dan prestasi yang berkelanjutan. Contohnya saja adalah cabang olahraga bola basket, olahraga bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri dari dua tim atau masing-masing terdiri dari lima orang pemain inti dan tujuh orang pemain cadangan yang dimana saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah terjadinya kemasukan ke keranjang sendiri. Sebagaimana yang tertera di dalam Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, sosial, dan budaya.”

Dan Pasal 1 ayat 2 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan :

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, peatihan, pembinaan, peningkatan, pengembangan, pengawasan dan evaluasi”

Olahraga bola basket kini menunjukkan kesuksesan besar di ajang nasional dan internasional. Seorang pembina olahraga selalu berusaha untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi demi kejayaan bangsa dan negara. Pencapaian prestasi yang tinggi memerlukan dukungan kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam berlatih, dan faktor-faktor lain yang mendukung pertumbuhan prestasi, karena prestasi yang tinggi harus dicapai dengan cara-cara latihan yang tepat, atlet berbakat, perencanaan yang cermat dan pengembangan kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Peningkatan prestasi dalam bola basket hanya akan berhasil jika kondisi fisik ini dilatih berulang kali. Dalam Pranata & Barlian (2019) olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Pengembangan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan latihan basket. Pertimbangan pembinaan kondisi fisik harus sesuai dengan aspek teknik, mental dan strategi (taktik) karena keempat aspek tersebut merupakan komponen yang penting dan saling berkaitan.

Kinerja kondisi fisik harus ditingkatkan dengan penambahan kondisi secara bertahap. Penerapan beban latihan fisik selalu dikaitkan dengan proses



yang ingin dicapai dengan memvariasikan volume, intensitas dan durasi setiap latihan. Variasi dalam latihan muncul ketika atlet menerima beban latihan yang ringan, normal dan berat, serta waktu istirahat yang cukup. Perbandingan latihan fisik ini sangat bergantung pada kemampuan diri atlet, sehingga kondisi latihan yang berbeda harus diperhatikan. Menurut Ridwan (2018) “Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisinya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet bola basket putri klub halilinter Kota Bukittinggi. Pentingnya kondisi fisik bagi atlet dikompromikan saat bermain, terutama saat bertanding. Faktor-faktor kondisi fisik khusus yang sangat diperlukan dalam bola basket adalah : Kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak. Klub halilinter Kota Bukittinggi merupakan salah satu club basket di Kota Bukittinggi yang pembinaannya sangat baik. Terlihat dari latihan tim bola basket putri club halilinter yang terjadwal. Namun, prestasi atlet bola basket putri Kota Bukittinggi ini semakin lama semakin menurun dan belum sesuai dengan apa yang diinginkan. Beberapa kali tim bola basket putri club halilinter Kota Bukittinggi mengikuti kejuaraan bola basket antar klub/atar kota se-Sumatera Barat namun belum juga mendapatkan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bola basket klub halilinter Kota Bukittinggi, ada beberapa kejuaraan bola basket yang pernah diikuti oleh tim

putri club halilintar Kota Bukittinggi yaitu : tahun 2022 kejuaraan Payakumbuh basketball grand event juara 2, tahun 2023 di kejuaraan Andre Rosiade cup masuk semi final dan meraih juara 3, dan club halilintar juga pernah mengadakan kejuaraan antar club se-Sumatera Barat atau yang di namakan kejuaraan perbasi cup pada tanggal 14-26 Agustus 2023 dan disini sebagai tuan rumah tim putri club halilintar Kota Bukittinggi masih juara 3. Dari data awal yang penulis lakukan maka yang menjadi masalah adalah turunnya prestasi atlet putri bola basket klub halilintar Kota Bukittinggi. Berdasarkan observasi, peneliti mengamati bahwa atlet putri sudah memiliki teknik dasar yang baik dan benar namun yang menjadi salah satu faktor penyebab kekalahan pada pertandingan adalah kondisi fisik dari atlet club halilintar. Peneliti menyimpulkan bahwa atlet tersebut kebanyakan bermain bagus pada awal quarter sehingga atlet tidak dapat mempertahankan performanya, baik melakukan pola serangan ataupun bertahan ketika lawan balik menyerang.

Melihat permasalahan diatas peneliti menduga keadaan tersebut disebabkan oleh kondisi fisik, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi masih rendah dan tidak stabil, sehingga atlet tidak dapat mempertahankan performanya selama bertanding.
2. Teknik dasar kelincahan dan kecepatan atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi yang belum maksimal sehingga bola yang didribbling mudah direbut oleh lawan .
3. Taktik yang dimiliki atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bola basket klub halilintar Kota Bukittinggi.
4. Mental bertanding tim atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bola basket klub halilintar Kota Bukittinggi.
5. Pembinaan atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bola basket Klub halilintar Kota Bukittinggi.
6. Sarana dan prasarana yang dimiliki Klub halilintar Kota Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bola basket Klub halilintar Kota Bukittinggi.

## **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi permasalahan dan keterbatasan kemampuan penulis baik pengetahuan, waktu, sarana dan sebagainya. Maka penulis

membatasi masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik khusus / utama pada permainan bola basket diantaranya :

1. Kecepatan atlet bola basket
2. Kelincahan atlet bola basket
3. Daya tahan atlet bola basket
4. Daya ledak atlet bola basket

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kecepatan atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi?
2. Bagaimana kelincahan atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi?
3. Bagaimana daya tahan atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi?
4. Bagaimana daya ledak atlet bola basket putri Klub halilintar Kota Bukittinggi?
5. Seberapa baikkah kondisi fisik yang dimiliki atlet bolabasket Klub halilintar kota Bukittinggi

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

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
4. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak atlet bola basket putri Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
5. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola basket putri klub Halilintar Kota Bukittinggi

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

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1. Peneliti, sebagai penambah wawasan penulis dan syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan untuak pemain basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain.
4. Peneliti selanjutnya, sebaai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih dalam.
5. Sebagai bahan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya.