

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

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*



Oleh:

**AHMAD FAJRI
16087149/2016**

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

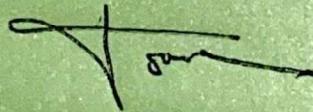
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung**
Nama : **Almad Fajri**
NIM : **16087149**
Pogram Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2021

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



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

Pembimbing



Dr. Umar, MS.AIFO
NIP.196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

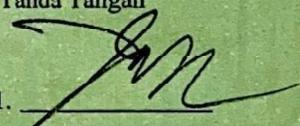
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N
1 Sijunjung
Nama : Ahmad Fajri
NIM : 16087149
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

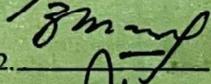
Padang, Agustus 2021

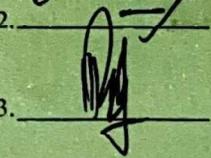
Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr.Umar, MS., AIFO
2. Sekretaris	: Dr.Masrun, M.Kes., AIFO
3. Anggota	: Dr.Ronni Yenes, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Fajri
NIM. 16087149

ABSTRAK

Ahmad Fajri, 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bola basket putra SMAN 1 Sijunjung, hal ini diduga karena tingkat kondisi atlet masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket putra SMAN 1 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket SMAN 1 Sijunjung berjumlah 24 orang. pengambilan *sampel* menggunakan teknik *purposive sampling*, berjumlah 14 orang atlet putra. Instrumen penelitian ini adalah: 1) Lari 20 Meter untuk mengukur kecepataan, 2) *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, 3) *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 4) *Two Hand Medicine Ball-Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 5) *Bridge-Up Test* untuk mengukur kelentukan, dan 6) *Bleep Test* untuk mengukan daya tahan aerobik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat kecepatan atlet berada pada kategori kurang dengan rata-rata 3,35%, 2) tingkat kelincahan atlet berada pada kategori baik dengan rata-rata 16,37%, 3) tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 91,09%, 4) tingkat daya ledak otot lengan atlet berada pada kategori baik dengan rata-rata 4,98%, 5) tingkat kelentukan atlet berada pada kategori cukup dengan rata-rata 67,71%, dan 6) tingkat daya tahan aerobik atlet berada pada cukup dengan rata-rata 36,37%.

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 keduanya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung”**.

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

1. Kepada bapak Dr. Umar, M.S, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Masrun, M. Kes., AIFO selaku kontributor I dan bapak Dr. Ronni Yenes, M. Pd selaku kontributor II yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M. Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

4. Orang tua tersayang bapak Ismatul Abrar dan ibu Rita Risma yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan 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, April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI. Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolabasket	9
2. Kondisi Fisik Umum	12
3. Kondisi Fisik Khusus Dalam Permainan Bolabasket.....	14
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	22
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
1. Tes kecepatan.....	28
2. Tes kelincahan.....	29
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	30
4. Tes Daya Ledak Otot Lengan	32
5. Kelentukan	33
6. Tes Daya Tahan Aerobik	34
E. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
1. Kecepatan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	37
2. Kelincahan Atlet Bola Basket Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	38
3. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung.....	40
4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung.....	42
5. Kelentukan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung.....	43
6. Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung .	45
B. Pembahasan	47
1. Kemampuan Kecepatan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	47
2. Kemampuan Kelincahan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	48
3. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung.....	50
4. Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung.....	52
5. Kemampuan Kelentukan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	52

6. Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket Putra SMAN 1	
Sijunjung.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Sijunjung	23
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 3. Tes Lari 20 meter.....	28
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan Tes Shuttle Run	29
Gambar 5. Tes Vertical Jump.....	31
Gambar 6. Tes Two Hand Medicine Ball-Put.....	33
Gambar 7. Bentuk Pelaksanaan Bridge-Up Test.....	34
Gambar 8. Tes Bleep Test.....	35
Gambar 9. Histogram Distribusi Kecepatan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	38
Gambar 10. Histogram Distribusi Kelincahan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	40
Gambar 11. Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	41
Gambar 12. Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	43
Gambar 13. Histogram Distribusi Kelentukan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	45
Gambar 14. Histogram Distribusi Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Tes Lari 20 Meter	28
Tabel 2. Kategori Skor Tes Shuttle Run	30
Tabel 3. Kriteria Tes Vertical Jump.....	31
Tabel 4. Kriteria Tes Two Hand Medicine Ball-Put.....	32
Tabel 5. Norma Penilaian Bridge-Up Test.....	34
Tabel 6. Norma penilaian VO2Max	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket Putra SMAN 1 Sijunjung	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Form Penghitungan Bleep Test	62
2. Tabel Penilaian Vo2max	64
3. Data Kecepatan Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung	67
4. Data Kelincahan Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung	68
5. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung	69
6. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung	70
7. Data Kelentukan Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung.....	71
8. Data Daya Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Basket Putra Sman 1 Sijunjung ...	72
9. Dokumentasi Penelitian.....	73

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, menumbuhkembangkan sentra 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.

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang digemari dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket. Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua didunia dengan lebih dari 450 juta pemain yang bermain dengan baik dan teratur ditingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara (Calleja dkk, 2016: 74). Bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka. Bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting, passing, dribbling*. Beberapa teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot, hook shoot, lay-up shoot, one hand set shoot, free throw shoot* dan *tree point shoot*.

Permainan bolabasket termasuk olahraga yang tergolong pada cabang permainan yang dimainkan oleh dua tim untuk menggapai kemenangan. Masing-masing tim dimainkan dengan 5 orang pemain di dalam lapangan dan berusaha mencetak angka sebanyak mungkin. Bolabasket tidak hanya berkembang dari segi permainannya saja. Tetapi juga berkembang pesat dari segi gerakan-gerakannya yang makin efektif dan efisien. Menurut Fardi (1999:24) “bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam”.

Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang.

Menurut Syafrudin (2013:33) “kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental”. Empat faktor ini adalah unsur-unsur yang harus dipenuhi untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bolabasket sehingga memperoleh prestasi olahraga. Adapun menurut Ghițescu dkk (2014: 57) *physical conditioning is a prerequisite for learning the technique and tactics of the game of basketball and their application in the game.* Untuk bermain bola basket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik dan mental agar dapat mencapai prestasi.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet, menurut Bafirman dan Agus (2010:47) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: Daya tahan (endurance), Kekuatan (strenght), Daya ledak (explosive power), Kecepatan (speed), Kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan Koordinasi (coordination)”. Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan dan memaksimalkan kemampuan atlet dari segi fisik. Hal itu sebagai dasar yang menunjang pencapaian prestasi puncak. Lebih lanjut, kondisi fisik menurut Irawadi (2014:1) adalah “kesanggupan seseorang dalam bekerja dan berusaha. Kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi”. Terkait dengan komponen-komponen

prestasi olahraga tersebut, komponen kondisi fisik ini merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dibahas.

Pertandingan bolabasket dimainkan dengan empat quarter, yang masing-masing quarter dimainkan selama 10 menit, dalam waktu selama itu, atlet dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan sebaik mungkin. Hal ini sesuai dengan pendapat Latorre dkk (2017: 805) yang menyebutkan bahwa *“Basketball may be considered a predominantly exercise which several high intensity activities actions”*. Maksudnya bolabasket dapat dianggap sebagai olahraga yang didominasi oleh latihan dengan beberapa aktifitas berintensitas tinggi. Maka oleh sebab itu atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menggapai prestasi yang maksimal, yaitu menjuarai pertandingan tersebut. Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bolabasket, contohnya adalah kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

SMA N 1 Sijunjung adalah salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Kabupaten Sijunjung. Ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Sijunjung sejak tahun 1982 sampai pada saat sekarang ini. Dan pada saat sekarang ini latihan rutin diadakan setiap hari Selasa dan Kamis.

Berdasarkan observasi yang peneliti amati pada pertandingan terakhir bahwa atlet bolabasket SMA N 1 Sijunjung belum mencapai hasil yang maksimal diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik atlet. Terlihat pada saat pertandingan berlangsung pemain tidak mampu mengimbangi permainan lawan, tingkat

kecepatan pemain berada dibawah tingkat kecepatan lawan, terlihat pada saat tim lawan melakukan serangan balik kedaerah pertahanan, dan juga kelincahan para pemain saat menggiring bola tidak berjalan dengan baik sehingga bola dengan mudah dapat direbut oleh pemain lawan. Bila hal ini dibiarkan tanpa ditangani dengan baik maka prestasi maksimal akan sulit dicapai. Untuk itu peneliti ingin melihat dan menganalisa apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

Rendahnya prestasi atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung ini diduga disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti, rendahnya tingkat kondisi fisik pemain, kemampuan teknik dari para pemain yang masih kurang, taktik atau strategi yang diinstruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik, mental pemain yang belum matang, dan juga faktor dari kemampuan pelatih dalam menerapkan strategi permainan masih belum baik, program latihan yang diberikan kurang efektif, sarana dan prasarana yang dimiliki kurang lengkap atau fasilitas yang masih belum memadai untuk menunjang prestasi pemain, status gizi pemain, tingkat kebugaran pemain dan jumlah frekuensi pertandingan yang dimainkan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila situasi ini dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan turunnya prestasi bolabasket di SMA N 1 Sijunjung tersebut. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
2. Bagaimana tingkat kemampuan teknik pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
3. Bagaimana strategi yang digunakan pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
4. Bagaimana tingkat mental pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
5. Bagaimana kemampuan pelatih dalam menerapkan strategi permainan pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung ?
6. Bagaimana sarana dan prasarana yang mendukung pada atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
7. Bagaimana status gizi atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
8. Bagaimana tingkat kebugaran atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung?
9. Bagaimana jumlah frekuensi pertandingan atlet bolabasket SMA N 1 Sijunjung?

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. Daya ledak otot lengan
5. Kelentukan
6. Daya tahan aerobik

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 Sijunjung yang berkenaan dengan tingkat:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Kelentukan
6. Daya tahan aerobik

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan atau mengetahui seberapa tinggi tentang kondisi fisik atlet bolabasket putra SMA N 1 Sijunjung yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

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 Sijunjung.
4. Bagi SMA 1 Sijunjung, 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.