

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMA N 1
GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh :

JUMMATUL ILHAM
2017/17087024

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet BolaBasket
SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

Nama : Jummatul Ilham

NIM : 17087024

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

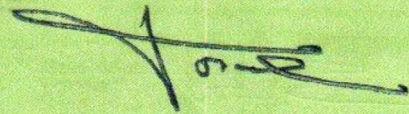
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 1998031 004

Pembimbing



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet BolaBasket SMAN 1
Gunung Talang Kabupaten Solok

Nama : Jummatul Ilham

NIM : 17087024

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan Olahraga


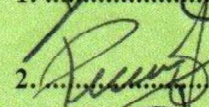

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, juni 2022

Tim Penguji

Nama	
1. Ketua	: Dr. Umar, M.S., AIFO
2. Anggota	: Dr. Padli, M.Pd
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul (“ **Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok** ”). adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali 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 menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam 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, Juni 2022



Jummatul Ilham
NIM/BP. 17087024/2017

ABSTRAK

JummatuIlham (17087024) :Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini yaitu : menurunnya prestasi atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Instrumen tes mencakup komponen kondisi fisik khususnya kondisi fisik dalam cabang olahraga Bolabasket(daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan aerobik). Teknik analisis data menggunakan data statistik deskriptif.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen kondisi fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung talang Kabupaten Solok sebagai berikut : (1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 5,96 meter atau sekitar 50% ; (2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 89,69 kg-m/second atau sekitar30% ; (3) Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 4,77 detik atau sekitar 50% ; (4) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik sekali dengan rata-rata 12,06 detik atau sekitar50% ; (5) kelentukan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 14,2 cm atau sekitar 40% ; (6) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 50 ml/kg. bb/min atau sekitar 20%. Dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok masih banyak yang harus diperbaiki dan ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang bapak Syahrul dan ibu Fitriwati yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Umar.,MS.,AIFO selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

3. Kepada bapak Dr. Padli, M.Pd dan Ibu Sari Mariati S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada tunangan tersayang Dara tri prawangsa dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah.....	4
C. PembatasanMasalah.....	5
D. PerumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian	6
F. KegunaanPenelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. KajianTeori.....	8
1. Permainan Bolabasket	8
2. Kondisi Fisik.....	9
3. KondisiFisikdalamPermainan Bolabasket	13
B. KerangkaKonseptual.....	31
C. PertanyaanPenelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenispenelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
C. Defenisi Operasional	36
D. PopulasidanSampel.....	39
E. JenisdanSumber Data.....	39
F. InstrumenPenelitian	40
G. TeknikPengumpulan Data	41
H. TeknikAnalisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 52

 1. DayaLedakOtotlengan 52

 2. DayaLedakOtotTungkai 54

 3. Kecepatan 55

 4. Kelincahan 56

 5. Kelentukan..... 58

 6. DayaTahanAerobik..... 59

B. Pembahasan..... 60

 1. Daya Ledak Otot lengan 61

 2. Daya Ledak Otot Tungkai 61

 3. Kecepatan 62

 4. Kelincahan 63

 5. Kelentukan..... 64

 6. Daya Tahan Aerobik..... 66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 68

B. Saran 68

DAFTAR PUSTAKA 70

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	39
2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	42
3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>two handmedicineball</i>	44
4. Norma tes lari 30 meter (<i>sprint</i>)	45
5. Norma penilaian kelentukan <i>Standing trunk flexion</i>	47
6. Norma Standarisasi Untuk Daya tahan Aerobik dengan <i>Bleep Test(Multistage fitness test)</i>	51
7. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot LenganAtlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.....	53
8. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.....	54
9. Distribusi Frekwensi Kecepatan Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok	55
10. Distribusi Frekwensi Kelincahan Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok	57
11. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.....	58
12. Distribusi Frekwensi Kelentukan Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	34
Gambar 2. Pelaksanaan <i>vertical jump</i>	42
Gambar 3. Pelaksanaan <i>two hand medicine ball push</i>	44
Gambar 4. Lintasan <i>sprint</i> 30 meter	45
Gambar 5. Pelaksanaan <i>dodging run test</i>	46
Gambar 6. Pelaksanaan <i>standing trunk flexion</i>	48
Gambar 7. Angket <i>Bleep Test</i>	50
Gambar 8. Lintasan <i>bleep test</i>	51
Gambar 9. Histogram daya ledak otot lengan	52
Gambar 10. Histogram daya ledak otot tungkai	55
Gambar 11. Histogram kecepatan	56
Gambar 12. Histogram kelincahan	57
Gambar 13. Histogram daya tahan Aerobik	59
Gambar 14. Histogram kelentukan	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Data Mentah Penelitian	77
2. Rekap Data Penelitian	83
3. Dokumentasi Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik pendidikan formal dan nonformal. Tanpa adanya pendidikan, manusia akan terus berada dalam kebodohan dan keterbelakangan. Pentingnya pendidikan bagi manusia dapat di lihat dengan adanya tujuan. Pendidikan Nasional yang dinyatakan dalam UU RI No. 20 tahun 2003:

“pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan bentuk watak serta peradaban bangsa yang dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari uraian di atas dapat saya simpulkan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan dalam bidang pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah telah di tuangkan dalam kurikulum dengan bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler yaitu program pengajaran yang tersusun berupa label mata pelajaran, penjabatanbelajar sekolah yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan maupun keterampilan untuk mencapai prestasi.Kegiatan ekstrakurikuler juga menambah serta pengetahuan siswa dan mengembangkan bakat minat siswa, hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportifitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Pada prinsipnya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahragadan kesehatan di sekolah membantu peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerakan dasar siswa dalam keterampilan bermain. Maka dari itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan di sekolah yang bertujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing masing cabang olahraga.

Pengembangan Bolabasket di Sumatera Barat cukup berkembang dengan bagus dikalangan usia lanjut maupun remaja. Bolabasket ini sendiri digemari dikalangan siswa atau pelajar, telah banyak pertandingan Bolabasket yang diadakan di Sumatera Barat dari tingkat provinsi hingga tingkat kabupaten atau kota. Seperti *event* terbesar buat pelajar yang dinamakan *Honda Development Basketball* atau biasa disebut dengan DBL. Kemudian, pelajar yang menggemari Bolabasket yang mewakili Sumatera Barat dalam pertandingan tingkat wilayah, provinsi Sumbar juga selalu mendapatkan hasil yang gemilang. Permainan Bolabasket juga berkembang pesat di setiap Kabupaten atau kota yang ada di sumatera barat, seperti Kabupaten Solok yang olahraga Bolabasket juga digemari dikalangan pelajar. Ini dibuktikan dengan

adanya event tiap tahun bahkan dalam setahun bisa 5 pertandingan besar yang diadakan.

SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok merupakan salah satu tempat pembinaan Bolabasket. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri cabang olahraga Bolabasket di SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok merupakan salah satu team Bolabasket di Kabupaten Solok yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga Bolabasket.

Berdasarkan hasil observasi dan saat melakukan wawancara bersama pelatih Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok bahwa prestasinya masih rendah, hal ini berdasarkan data-data sebagai berikut: 1. Pada saat mengikuti kejuaraan Bolabasket se-kota solok tahun 2016 team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok mendapatkan juara I, namun pada tahun 2018 team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok hanya sampai pada babak semi final. 2. Pada saat mengikuti kejuaraan Bolabasket se-Sumatera Barat tahun 2017 di Lubuk Basung team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok mendapatkan juara I, namun pada tahun 2018 team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok hanya meraih juara II dan pada tahun tahun 2019 team Bolabasket SMA Negeri 1 gunung Talang Kabupaten Solok tidak mendapatkan prestasi apa-apa. 3. Pada saat mengikuti kejuaraan honda DBL tahun 2017 team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

meraih *fantastic four*, namun pada tahun 2018, 2019 team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok gagal pada babak 16 besar.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok masih rendah. Rendahnya prestasi tersebut kemungkinan disebabkan oleh: kemampuan teknik, kemampuan kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, program latihan, frekuensi kejuaraan, status gizi atlet, postur atlet, dan dukungan sekolah. Oleh karena cukup banyak faktor-faktor yang memungkinkan bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ini, maka untuk menentukan faktor yang sebenarnya supaya prestasi bisa meningkat, maka perlu diadakan penelitian, semoga dengan penelitian ini bisa mengungkapkan hasil yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi rendahnya prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, diantara faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Tingkat mental yang dimiliki bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
7. Status gizi atlet bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
8. Frekuensi kejuaraan bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
9. Postur tubuh atlet bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
10. Dukungan sekolah bisa mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalahternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok, dan oleh karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada kondisi fisik, yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya ledak otot lengan
3. Kecepatan
4. Kelincahan

5. Kelentukan
6. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok yang terdiri dari:

1. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?
2. Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?
3. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?
4. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?
5. Tingkat daya ledak otot tangan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?
6. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah yang ada, adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok yang meliputi:

1. Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang.
2. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang.
3. Kelentukan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang
4. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang
5. Daya ledak otot tangan yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang
6. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok agar tau sejauh mana kondisi fisik yang dimiliki oleh team Bolabasket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
4. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.
5. Memperkaya teori-teori Bolabasket bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang Khususnya Jurusan Kepelatihan Olahraga, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.