

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET  
SMK N 2 KABUPATEN TEBO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



*Oleh :*

**BONIEK ORLANDO**

**66024 / 2005**

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

**2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

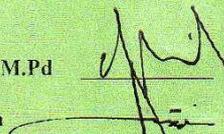
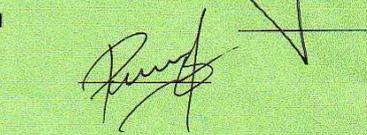
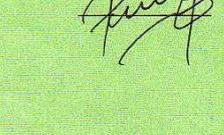
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo

Nama : Boniek Orlando  
BP : 2005  
NIM : 66024  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish	
4. Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd	
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	

## ABSTRAK

### **Boniek Orlando: Tinjauan Kondisi Fisik Altet Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik altet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo yang berjumlah 37 orang, yang terdiri dari 12 orang atlet puteri dan 25 orang atlet putera. Sampel diambil dengan cara “*Purposive Sampling*”, yaitu atlet putera yang berjumlah 25 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo. Daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) diukur dengan *Bleep Tes*, Kekuatan diukur dengan *Leg Dynamometer*, Kecepatan diukur dengan sprin 50 meter, Kelincahan diukur dengan *Dodging Run*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Dari 25 orang atlet, 3 orang (12%) memiliki daya tahan  $42,6-51,5 \text{ cc/kg BB/n max}$  tergolong baik, 10 orang (40% ) memiliki daya tahan  $33,8-42,5 \text{ cc/kg BB/ max}$  tergolong kategori cukup, 12 orang (48%) memiliki daya tahan  $25,0-33,7 \text{ cc/kg BB/ max}$  tergolong kurang.
2. Dari 25 orang atlet, 14 orang (56%) memiliki kekuatan 146 – 214 tergolong cukup, dan 11 orang (44% ) memiliki 77 – 145 tergolong kategori Kurang.
3. Dari 25 orang atlet, 18 orang (72%) memiliki kecepatan 7,9 – 6,9 tergolong kategori cukup dan 7 orang (28% ) memiliki 7 – 8 tergolong kategori Kurang.
4. Dari 25 orang atlet, 1 orang (4%) memiliki kelincahan  $< 23,0$  detik tergolong kategori baik sekali, 18 orang (72% ) memiliki kelincahan 24,2 - 23,1 detik tergolong kategori baik, 6 orang (24%) memiliki kelincahan 26,7 - 24,3 detik tergolong Sedang.

Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo yang baik adalah kelincahan, sedangkan untuk komponen daya tahan *aerobic*, kekuatan dan kecepatan tergolong sedang. Oleh sebab itu kemampuan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.**

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs.Maidarman,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
3. Bapak Drs.Maidarman,M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs.H.Witarsyah selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs.setiadi tish, Bapak Donie,S.Pd,M.Pd dan Bapak Padli,S.Si,M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak dan Ibu Guru Penjasorkes SMK N 2 Kabupaten Tebo.
7. Pelatih team bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.

8. Terima kasih kepada kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada ibu/bapak sekretaris jurusan pendidikan kepelatihan yang telah membantu dalam urusan akademik.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridhonya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1.Hakekat Bolabasket.....	8
2.Kondisi Fisik.....	17
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Pertanyaan Penelitian .....	29

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Defenisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data .....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Prosedur Penelitian.....	43
I. Teknik Analisis Data.....	45

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	46
B. Analisis Data.....	56
C. Pembahasan .....	59
D. Keterbatasan Penelitian .....	65

### **BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran .....	68

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 : Jumlah populasi penelitian.....	31
2. Tabel 2 : Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik .....	36
3. Tabel 3 : Norma standarisasi untuk <i>Leg Dynamometer</i> .....	38
4. Tabel 4 : Norma standarisasi untuk kemampuan lari 50 meter .....	40
5. Tabel 5 : Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Dodging run</i> .....	42
6. Tabel 6 : Daftar nama panitia pelaksana tes .....	43
7. Tabel 7 : Hasil pengukuran daya tahan aerobik atlet .....	47
8. Tabel 8 : Distribusi frekuensi daya tahan aerobik atlet.....	48
9. Tabel 9 : Hasil pengukuran kekuatan atlet.....	49
10. Tabel 10 : Distribusi frekuensi kekuatan atlet .....	50
11. Tabel 11 : Hasil pengukuran kecepatan atlet .....	52
12. Tabel 12 : Distribusi frekuensi kecepatan atlet.....	53
13. Tabel 13 : Hasil pengukuran kelincahan atlet.....	54
14. Tabel 14 : Distribusi frekuensi kelincahan atlet.....	55
15. Tabel 15 : Katagori Skor Tes Komponen Fisik .....	57
16. Tabel 16 : Katagori Skor Tes Komponen Fisik .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 : Lintasan <i>bleep tes</i> / lari multi tahap .....	35
2. Gambar 2 : <i>Leg Dynamometer</i> .....	37
3. Gambar 3 : Lintasan lari 50 meter .....	39
4. Gambar 4 : Lintasan Pelaksanaan <i>Dodging Runt Test</i> .....	41
5. Gambar 5 : Histogram tingkat daya tahan aerobik atlet.....	48
6. Gambar 6 : Histogram tingkat kekuatan atlet .....	51
7. Gambar 7 : Histogram tingkat kecepatan atlet.....	53
8. Gambar 8 : Histogram tingkat kelincahan atlet .....	56

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap

bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu

“Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999: 21) “olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaan atlet berbakat atlet berbakat tidak terlalu sulit untuk ditemukan karena fasilitas yang ada sekarang

dapat temukan terutama lapangan. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Sodikun (1992: 8) menyatakan “Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja”. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik.

Tujuan orang melakukan permainan bolabasket yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat di kelompokkan sebagai berikut :

Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga bolabasket juga di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (internal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

SMK N 2 Kabupaten Tebo merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Kabupaten Tebo. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri di SMK N 2 Kabupaten Tebo dilaksanakan dalam seminggu 3 kali. dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari Kepala Sekolah. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan di Kabupaten Tebo dan kabupaten lainnya. Team bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo ini telah memiliki prestasi yang cukup bagus dibuktikan dengan selalu masuk *final* dan mendapatkan juara II di 3 kejuaraan terakhir yang di ikuti. Tetapi team bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo ini tidak pernah lolos pada saat *final* di tiga kejuaraan terakhir tersebut, team ini selalu mendapatkan juara II.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada team bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo pada Kejuaraan Sekolah Se Kabupaten Tebo penampilan atlet pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 20 menit pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 20 menit terakhir terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang kurang tepat dan tidak sampai kesasaran, penguasaan bola yang kurang bagus, di babak-babak terakhir tersebut sering terjadinya pergantian pemain, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian

prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul *“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo”*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya kondisi fisik atlet SMK N 2 Kabupaten Tebo.
2. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan banyaknya permasalahan teridentifikasi yang tidak mungkin untuk diteliti semua, maka penulis hanya membatasi masalah pada berkenaan dengan kondisi fisik berupa daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan Atlet Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.

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

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut "*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo*", yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo?
2. Bagaimana tingkat kekuatan atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo?
3. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo?

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

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMK N 2 Kabupaten Tebo.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan kepelatihan.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.