

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET

SMA NEGERI 2 LUBUK BASUNG

KABUPATEN AGAM

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

CH YOCKHY HARMER

14292/2009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2013**

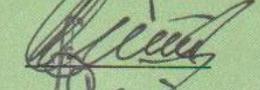
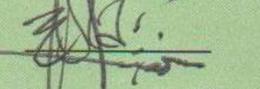
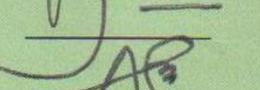
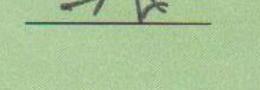
PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA NEGERI 2
Lubuk Basung Kabupaten Agam
Nama : CH YOCKHY HARMER
Nim : 14292 / 2009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	
3. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	
4. Anggota	: Drs. Setiady	
5. Anggota	: Drs. Afrizal, S. M.Pd	

ABSTRAK

**CH YOCKHY HARMER (14292) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet
Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung
Kabupaten Agam**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolabasket Di SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik yang diantaranya daya ledak otot lengan, daya ledak oto tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan *aerobic*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik altet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan *aerobic*. Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 25 orang, yang terdiri dari 14 orang atlet putera dan 11 orang atlet puteri. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*".

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran pada masing – masing unsur kondisi fisik atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Daya Ledak Otot Lengan diukur dengan *Two Hand Medichine Ball Push*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run*, Daya Tahan *Aerobic* diukur dengan VO2MAX yang diukur dengan *Bllep Test* ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Dari 14 orang sampel atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, rata-rata tingkat daya ledak otot lengan 5,08 meter kategori cukup.
2. Dari 14 orang sampel atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai 105,37kg-m/sec kategori cukup.
3. Dari 14 orang sampel atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, rata-rata tingkat kecepatan 4,25 detik kategori baik.
4. Dari 14 orang sampel atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, rata-rata tingkat kelincahan 13,10 detik kategori baik.
5. Dari 14 orang sampel atlet bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, rata-rata tingkat daya tahan aerobik $34,75 \text{ cc/kg BB/ menit}$ kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun penulisan proposal penelitian yang berjudul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam**”.

Shalawat beserta salam kepada Baginda Rasulullah SAW yang telah membawa umatNya dari masa kebodohan hingga menjadi lebih baik dan berilmu pengetahuan seperti masa yang dapat kita rasakan pada saat ini

Terimakasih yang tidak terhingga kepada kedua orang tua, Ayahanda Sri Hartono, Ibunda Merry Wisma. Kakanda Sherry HQ dan Adinda CH.Idzan Falaqi H. juga keluarga penulis lainnya yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan moril maupun materil

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S.1) Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Keolahragaan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.

4. Bapak Drs. Hendri Irawadi M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs.H.Witarsyah selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penulisan ini.
5. Bapak Prof.Dr. Eri Barlian,MSi , Bapak Drs Setiadi , Bapak Drs Afrizal, S M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan , kritikan dan sarannya kepada penulis
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Rekan - Rekan seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga Bp 09 Fakultas Ilmu Keolahragaan.Semua pihak yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis dari berbagai pihak mendapat balasan yang setimpal oleh ALLAH SWT dan bermanfaat bagi para pembaca. Amin. Amin. Ya Rabbal Alamin.

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Hakikat Permainan Bolabasket	9
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	14
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket.....	16
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. 1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
C. Defenisi Operasional	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	44
B. Analisis Data	57
C. Pembahasan	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	69
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	31
2. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Medicine Ball Push</i>	35
3. Norma standarisasi untuk kemampuan <i>test Vertical jump</i>	38
4. Norma standarisasi untuk kemampuan test Lari 30 meter	39
5. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Shuttle Run</i>	41
6. Norma standarisasi daya tahan aerobik laki2.....	42
7. Norma standarisasi daya tahan aerobik perempuan	43
8. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	45
9. Distribusi Frekuensi Tes Two Hands Medicine Ball Push Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	45
10. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam (kg-m/sec)	47
11. Distribusi Frekuensi Vertical Jump Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam (kg-m/sec)	48
12. Hasil Pengukuran Kecepatan (<i>Lari Sprint 30 meter</i>) atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	50
13. Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint 30 m</i> Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	50
14. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	52
15. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run test 4 x 10m</i> Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam.....	53
16. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	55
17. Distribusi Frekuensi Bleep Test Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. <i>Two- Hand Medicine Ball Push</i>	35
3. <i>Vertical jump</i>	37
4. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	38
5. Lintasan Shuttle run test	40
6. Lintasan Bleep Test	42
7. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	46
8. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	49
9. Histogram Tingkat Kecepatan (Lari <i>Sprint</i> 30 m) Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	51
10. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	54
11. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket SMA NEGERI 2 Lubukbasung Kabupaten Agam	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil Penelitian Atlet Bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam	70
2. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam	71
3. Dokumentasi Penelitian	72
4. Formulir Penghitungan Balikan Bleep Test	80
5. Surat Izin Penelitian dari jurusan	81
6. Surat Izin Penelitian dari layanan terpadu	82
7. Surat Balasan Dari SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam.....	83
8. Surat Kalibrasi Alat	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat 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.

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Bab I Pasal 1 ayat 13 sebagai berikut:

“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”

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 sampai dengan olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan sampai sekarang. Bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Dibuktikan dengan seringnya kejuaraan bolabasket antar pelajar yang selalu diadakan setiap tahunnya Sodikun (1992: 8) menyatakan “*Bolabasket adalah cabang olahraga yang paling digemari oleh para remaja*”. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik.

Beragam-macam tujuan orang melakukan permainan bolabasket , ada yang untuk mendapatkan kesenangan saja, ada yang mendapatkan kesegaran jasmani dan ada pula yang melakukan olahraga bolabasket untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (1992: 22) faktor tersebut dapat dikelompokkan 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 dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar.

SMA N 2 Lubukbasung merupakan salah satu sekolah dimana permainan bolabasket juga olahraga yang paling diminati siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler bolabasket untuk pengembangan diri siswa di SMA N 2 Lubukbasung. Sekolah ini juga memiliki 2 orang pelatih berlisensi yang handal dibidang bolabasket , dengan fasilitas yang lengkap dan di dukung penuh dari pimpinan sekolah juga PERBASI Lubukbasung Kab.Agam. Sekolah ini sering

mengikuti kejuaraan / pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada sekolah ini di kejuaraan DBL HONDA yang di adakan tingkat pelajar se-provinsi Sumatera Barat penampilan atlet pada pertandingan semakin menurun. Kondisi ini terlihat pada 2x10 pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan dapat mengimbangi permainan lawan. Namun pada 2x10 menit terakhir terlihat penampilan atlet dalam permainan menurun dan kurang bagus seperti shooting yang tidak tepat sasaran , passing yang tidak terkontrol, dan dribbling dalam penguasaan bola di II babak terakhir. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi permainan team menurun juga bisa dibuktikan terhadap skor pertandingan yang tertinggal jauh dan tidak dapat mengimbangi permainan lawan pada 2 babak terakhir. Bahkan peneliti memperhatikan bahwa kelincahan atlet mulai tidak stabil pada menit-menit terakhir pertandingan berlangsung sehingga tidak mampu bersaing dalam penguasaan bola .

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya performa atlet. Seperti teknik dasar atlet yang masih belum terasah dengan baik, taktik bermain yang di terapan oleh pelatih yang belum maksimal, mental para atlet seperti pengalaman bertanding, postur tubuh atlet seperti kurang tinggi , kelebihan berat badan, juga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Apabila masalah ini terus dibiarkan tanpa dilatih dengan serius dan di

support dari berbagai pihak, keadaan ini akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal para atlet yang hanya berjalan ditempat tanpa mendapatkan perubahan pada setiap kali mengikuti pertandingan-pertandingan . Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam**”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya Ledak Otot Lengan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
2. Daya Ledak Otot Tungkai dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
3. Kecepatan Reaksi dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
4. Kelincahan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
5. Daya Tahan *aerobic* dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet bola basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam.
6. Koordinasi gerak atlet dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam

7. Daya Tahan Kekuatan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
8. Daya Tahan Kecepatan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam
9. Kelenturan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik atlet Bola Basket SMAN 2 Lubuk Basung Kab.Agam

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah. Mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah di atas, maka penelitian dibatasi pada kondisi fisik atlet meliputi:

1. Daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
3. Kecepatan reaksi atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
4. Kelincahan atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
5. Daya tahan aerobik atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah , identifikasi masalah , juga pada pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam ?

2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab-Agam ?
3. Bagaimana kecepatan reaksi atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam?
4. Bagaimana kelincahan atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam?
5. Bagaimana daya tahan aerobik atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam.?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas , maka Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab-Agam yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab-Agam
3. Untuk mengetahui kecepatan reaksi yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam.
4. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam
5. Untuk mengetahui daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMAN 2 Lubukbasung Kab.Agam

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan serta tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka manfaat penelitian tersebut adalah :

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis, sebagai penunjang bagi peneliti dalam melakukan berbagai kegiatan serta sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bola basket. Setelah di perolehnya hasil penelitian ini hendaknya dapat berguna bagi pelatih, pemain, serta pengurus yang bergerak pada olahraga bolabasket dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga bolabasket
3. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Universitas Negeri Padang.