TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 2 KOTA PAYAKUMBUH

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

OLEH:

IRDIANSYAH ANDIKA KAMPAY

98261 / 2009

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNUVERSITAS NEGERI PADANG

2013

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul :

TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 2 KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Irdiansyah Andika Kampay

Nim/BP : 98261/2009

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

Diketahui

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Maidarman, M.Pd	**Drs. Busli Jamal**
NIP. 19600507 198503 1 004	**NIP. 19561115 198560 1 002**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul	**:**	**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh**
Nama	**:**	**Irsiansyah Andika Kampay**
Nim/BP	**:**	**98261/2009**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Kepelatihan**
Jurusan	**:**	**Kepelatihan**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2013

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Drs. Maidarman, M.Pd**	**1. .....**
2. Sekretaris	**: Drs. Busli Jamal**	**2. .....**
3. Anggota	**: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd**	**3. .....**
4. Anggota	**: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons**	**4. .....**
5. Anggota	**: Drs. Zalfendi, M.Kes**	**5. .....**

ABSTRAK

Andika, 2013: Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kondisi fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh. Terlihat dalam suatu kompetisi basket yang disponsori Yamaha KOMBAYA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemian Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh yang terdiri dari daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, *explosive power* otot tungkai, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu hanya menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet. Populasi dalam penelitian berjumlah 32. Pengambilan sample secara *proposive sampling*, dengan demikian jumlah sample 20 orang. Data tes daya tahan aerobik diperoleh dari tes lari 2400 meter, data tes daya tahan kekuatan otot lengan diperoleh dari tes *push-up*, data tes kecepatan diperoleh dari tes lari 30 meter, data tes *explosive power* otot tungkai diperoleh dari tes *vertical jump*, dan data tes kelincahan diperoleh dari tes *dogging run*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase yaitu $P = \frac{F}{N} X\ 100\%$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Daya tahan aerobik pemain SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pada kategori kurang karena rata-rata sebesar 14,43%. 2) Daya tahan kekuatan otot lengan SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pada kategori kurang karena rata-rata sebesar 37%. 3) Kecepatan SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pada kategori baik karena rata-rata sebesar 4%. 4) E*xplosive power* otot tungkai SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pada kategori baik karena rata-rata sebesar 48,58%. 5) Kelincahan SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pada kategori cukup, karena rata-rata sebesar 25,45%.

KATA KUNCI : Bolabasket dan Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulilah peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh". Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan Universtas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Asril, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs. Busli Jamal, selaku pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.
5. Prof. Dr. Eddy Marheni, M. Pd, bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons, dan Drs. Zalfendi, M. Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

6. Teristimewa buat kedua orangtua ayahhanda, ibunda dan saudara-saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepelatihan BP 2009

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadikan amal soleha dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca yang tentunya bersifat membangun, atas kritik dan saran dari pembaca peneliti ucapkan banyak terimakasih. Akhirnya penliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, Mei 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

1. Hakikat Permainan Bolabasket 8

2. Hakikat Kondisi Fisik 11

a. Kondisi Fisik Umum 12

b. Kondisi fisik khusus 13

1. Daya Tahan Aerobik 14

2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 18

3. Kecepatan 19

4. *Explosive Power* otot tungkai 20

5. Kelincahan 22

B. Kerangka Konseptual 24

C. Pertanyaan Penelitian 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 28

B. Tempat dan Waktu Penelitian 28

C. Populasi dan Sampel 28

D. Definisi Operasional 29

E. Jenis dan Sumber Data 30

F. Prosedur Penelitian 31

G. Instrumen Penelitian 31

H. Teknik Pengumpulan Data 39

I. Teknik Analisa Data.....40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 41

B. Pembahasan 48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 56

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 58

LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Norma Kesegaran Jasmani Lari 2400 Meter 32
2. Norma Daya Tahan Kekuatan Olot Lengan 34
3. Norma Lari 30 Meter 35
4. Norma Lompat Tegak (*Vertical Jump)* 37
5. Norma Penilaian Kelincahan dengan *Dogging Run* 38
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik 42
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 43
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan 45
9. Distribusi Frekuensi *Explosive Power* Otot Tungkai 46
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Dribling Rendah dan Dribling Tinggi 10
2. Passing Atas dan Passing Dada 10
3. Menembak dengan Satu Tangan 11
4. Kerangka Konseptual 26
5. Lintasan Lari 2400 Meter 33
6. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan *(Push-Up)* 34
7. Lintasan Lari 30 Meter 36
8. Bentuk Pelaksanaan *Vertical Jump Test* 37
9. Lintasan Lari *Dogging Run* 39
10. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik dari Segi Daya Tahan Aerobik 42
11. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik dari Segi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 44
12. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik dari Segi Kecepatan 45
13. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik dari Segi *Explosive Power* 47
14. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik dari Segi Kelincahan ...48
15. Daya Tahan Aerobik (Lari 2400 Meter).....70
16. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (Push-Up).....71
17. Tas Kecepatan (Lari 30 Meter).....72

18. Rangkaian Tes *Explosive Power* Otot Tungkai7Rangkaian Tes Kelincahan *(Dogging Run)* 73

19. Alat-Alat Tes 74

20. Pemain SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh 74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Blangko Tes Daya Tahan Aerobik 60
2. Rumus Tabulasi Frekuensi Tes Daya Tahan Aerobik.....61
3. Blangko Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 62
4. Rumus Tabulasi Frekuensi Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .63
5. Blangko Tas Kecepatan 64
6. Rumus Tabulasi Frekuensi Tas Kecepatan 65
7. Blangko Tes *Explosive Power* Otot Tungkai 66
8. Rumus Tabulasi Frekuensi *Explosive Power* Otot Tungkai 67
9. Blangko Tes Kelincahan 68
10. Rumus Tabulasi Frekuensi Tes Kelincahan.....69
11. Gambar Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik 70
12. Gambar Pelaksanaan Tes Daya Kekuatan Otot Lengan dan 71
13. Tes Kecepatan 71
14. Gambar Pelaksanaan Tes *Explosive Power* Otot Tungkai.....72
15. Gambar Pelaksanaan Tes Kelincahan 73
16. Gambar Alat-Alat Tes dan Atlet SMA N 2 Kota Payakumbuh 74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arus globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang, baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan SDM Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 yang menyatakan bahwa:

> Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta menyangkut harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2007: 6).

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi

olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga bolabasket. Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga yang sudah populer di tengah masyarakat. Keadaan ini bukan merupakan tanggung jawab PERBASI saja, oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga bolabasket merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang bolabasket perlu didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Syafruddin (1999: 30) mengatakan bahwa: "Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bila ingin meraih prestasi tinggi".

Selain menguasai teknik bolabasket dengan baik dan benar, hal yang juga harus diperhatikan dalam cabang olahraga bolabasket adalah kondisi fisik. Dalam setiap cabang olahraga kebutuhan unsur-unsur kesegaran fisik berbeda-beda, hal ini terkait langsung pada karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga lain. Menurut Irawadi (2011: 12) menyatakan unsur-unsur:

> Kondisi fisik dikelompokkan menjadi 2 yaitu unsur kondisi fisik dasar dan kondisi fisik gabungan, kondisi fisik dasar terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, sedangkan kondisi fisik gabungan terdiri dari: daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, *explosive power*, kelincahan, keseimmbangan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan dan koordinasi.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bolabasket di kalangan sekolah perlu diupayakan secara optimal. Sebagai salah satu sistem pembinaan prestasi olahraga nasional, karena didasari bahwa usia sekolah tingkat SMA merupakan usia emas untuk atlet mencapai prestasi. Atlet pada usia ini sudah siap untuk diberikan latihan peningkatan prestasi. Dengan demikian nantinya diharapkan klub-klub dan sekolah-sekolah mampu memberikan kontribusi untuk melahirkan atlet bolabasket, yang pada akhirnya dapat memperkuat tim bolabasket Kota Payakumbuh dan tim bolabasket Sumatera Barat dalam kejuaraan-kejuaraan daerah, wilayah dan nasional.

Di SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh pembinaan olahraga bolabasket cukup giat dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain di lakukan disekolah-sekolah maupun di perkumpulan *(club)* bolabasket yang ada di Kota Payakumbuh. Namun demikian dalam hal prestasi, tim bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh belum dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Pada pertandingan turnament yang diadakan di SMA Negeri 3 Padang Panjang tahun 2010 pada tanggal 18 januari, SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh berada diperingkat 8 besar. Pertandingan DBL (*Development Basket League)* yang di selenggarakan pada tanggal 20 januari tahun 2011 di sponsori HONDA. SMA Negeri 2 Kota Payakummbuh belum berhasil menjuarai suatu pertandingan hanya berhasil jadi juara *runner up* karena dikalahkan oleh SMA Negeri 3 Padang Panjang. Dan pada Kompetisi Basket Yamaha (KOMBAYA) di sponsori dari yamaha yang diadakan pada tanggal 29 september dan final tanggal 5 desember 2012 yang diikuti 10 tim tingkat SMA yang dibagi menjadi

dua wilayah. Sistem pertandingannya menggunakan sistem *home away*. Setiap pertandingan hanya di lakukan pada hari sabtu dan minggu, agar tidak mengganggu proses aktifitas belajar mengajar disekolah. Dari kesepuluh tim bolabasket yang mengikuti SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh hanya berhasil menduduki peringkat III (TIGA).

Berdasarkan pengamatan pelatih dan peneliti dilapangan, bolabasket di SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh tentang kondisi fisik atlet yang masih rendah hal ini dibuktikan dalam pertandingan semi final SMA Negeri 2 kota Payakumbuh berlawanan dengan SMA Don Bosco. Terlihat bahwa jalannya pertandingan pada *quarter* pertama dan kedua tim SMA N 2 Payakumbuh dapat mendominasi pertandingan dengan pola penyerang *fastbreak* dan *man to man defence*. Akan tetapi dalam pertengahan *quarter* ketiga SMA Don Bosco dapat menyamakan angka. Hal ini di sebabkan setiap pemain dari SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh diduga staminanya sudah menurun, dan pada memasuki *quarter* ke empat SMA Don Bosco dapat membalikkan keadaan, sehingga tim SMA Negeri 2 Payakumbuh ketinggalan angka dan kalah. Hal ini kemungkinan disebabkan rendahnya tingkat kondisi fisik pemain yang di miliki tim SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh. Permasalahan lain yang ditemui di lapangan pada waktu latihan adalah banyak atlet yang tidak serius dalam melakukan latihan kondisi fisik, sehingga materi latihan kondisi fisik yang diberikan tidak terlihat dampaknya, inilah merupakan diduga salah satu penyebab kemunduran prestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi. Maka masalah penelitian dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kondisi fisik pemain.
2. Rendahnya tingkat daya tahan aerobik pemain.
3. Rendahnya tingkat kecepatan pemain.
4. Rendahnya tingkat *explosive power* otot tungkai pemain.
5. Rendahnya tingkat kelincahan pemain.
6. Kurangnya program latihan yang diberikan pelatih.
7. Rendahnya teknik, taktik dan mental pemain.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang di inginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada peninjauan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu latihan *daya tahan aerobik, daya kekuatan otot lengan, kecepatan, explosive power otot tungkai dan kelincahan* pada pemain bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: "*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh "*, yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
2. Bagaimana daya tahan kekuatan otot lengan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
3. Bagaimana kecepatan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
4. Bagaimana *explosive power* otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
5. Bagaimana kelincahan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
2. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot lengan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?

3. Untuk mengetahui kecepatan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
4. Untuk mengetahui *explosive power* otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?
5. Untuk mengetahui kelincahan pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh?

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.
2. Sekolah SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembinaan bolabasket di SMA Negeri 2 Kota Payakumbuh.
3. Pelatih dan Pembina bolabasket, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.