

**STUDY KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKE PUTRA  
GENTA KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Padang



**Oleh:**

**RIRIN SYAFITRI  
NIM. 14086074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra  
Genta Kota Pariaman**

**Nama** : Ririn Syafitri

**NIM** : 14086074

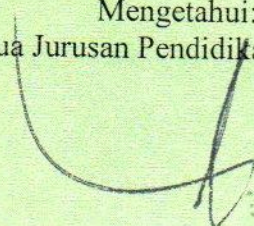
**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

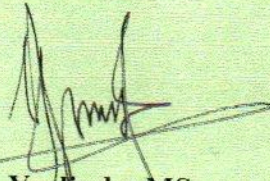
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

Disetujui oleh:  
Pembimbing

  
**Drs. Yaslindo, MS**  
**NIP. 19620206 198602 1 002**

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

**Judul** : Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra  
Genta Kota Pariaman  
**Nama** : Ririn Syafitri  
**NIM** : 14086074  
**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

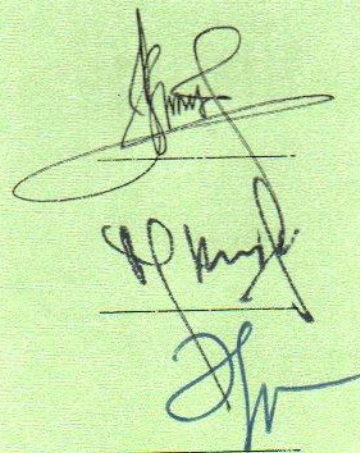
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

**Ketua** : Drs. Yaslindo, MS

**Anggota** : Drs. Madri M, M.Kes.AIFO

**Anggota** : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Study Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman”, adalah hasil 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Oktober 2019  
Yang membuat pernyataan



Kirin Syafitri  
Nim.14086074

## ABSTRAK

### **Ririn Syafitri, (2020) : Study Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini bahwa masih rendahnya kondisi fisik atlet atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik penarikan sampel dengan *total sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 16 orang. Untuk menentukan tes yang meliputi kelincahan (*illinois agiliti test*), daya ledak otot tungkai (*vertical jump*), kecepatan (lari *sprint* 30 meter), , kelentukan (*sit and reach test*) dan koordinasi (lempar tangkap bola). Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, bahwa kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman dalam kategori kurang yakni 37,50%. Sedangkan untuk masing-masing komponen dapat diketahui bahwa kelincahan masuk dalam kartegori cukup 31,25%, komponen daya ledak otot tungkai masuk dalam kartegori cukup yakni 43,75%, komponen kecepatan masuk dalam kategori kurang yakni 37,50%, komponen kelentukan masuk dalam kategori cukup yakni 68,75%, komponen koordinasi masuk dalam kategori baik yakni 37,50%..

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Study Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman”.

Skripsi ini dibuat melengapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes, AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO dan Bapak Drs. Madri M., M. Kes., AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

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

Padang, April 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Bola Basket .....	11
2. Atlet Bola Basket Putra Genta .....	13
3. Pengertian Kondisi Fisik .....	15
4. Kemampuan Kondisi Fisik.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Jenis dan Sumber Data.....	41
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data.....	48



## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	49
1. Kelincahan.....	49
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	50
3. Kecepatan.....	52
4. Kelentukan .....	53
5. Koordinasi.....	54
6. Kondisi Fisik .....	56
B. Pembahasan .....	57

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	41
2. Norma Penilaian Tes Dengan Skala 5A.....	48
3. Distribusi Frekueasi Kelincahan .....	49
4. Distribusi Frekueasi Daya Ledak Otot Tungkai.....	51
5. Distribusi Frekueasi Kecepatan.....	52
6. Distribusi Frekueasi Kelentukan .....	53
7. Distribusi Frekueasi Koordinasi.....	55
8. Distribusi Frekueasi Kondisi Fisik.....	56

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Piramida Faktor-Faktor Latihan.....	17
2. Kerangka Konseptual.....	38
3. <i>Illinois Agility Test</i> .....	43
4. Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> .....	44
5. Bentuk Pelaksanaan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter .....	45
6. Pelaksanaan <i>Tes Sit and Reach</i> .....	46
7. Lempar Tangkap.....	47
8. Histogram Kelincahan.....	50
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	51
10. Histogram Kecepatan.....	52
11. Histogram Kelentukan.....	54
12. Histogram Koordinasi.....	55
13. Histogram Kondisi Fisik.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kelincahan.....	65
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai .....	66
3. Data Mentah Kecepatan .....	67
4. Data Mentah Kelentukan.....	68
5. Data Mentah Koordinasi .....	69
6. Tabulasi Data Kelincahan .....	70
7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	71
8. Tabulasi Data Kecepatan.....	72
9. Tabulasi Data Kelentukan .....	73
10. Tabulasi Data Koordinasi.....	74
11. Data T-Score Kondisi Fisik.....	75
12. Dokumentasi .....	76

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

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

Dalam suatu cabang olahraga tertentu, kondisi fisik sangat berperan. Seperti, cabang olahraga bolabasket banyak bentuk-bentuk kondisi fisik yang akan diterapkan oleh pelatih dalam suatu latihan pembentukan kondisi fisik. Kondisi fisik ini menjadi sebuah tonggak atau pegangan untuk melakukan aktifitas latihan. Jika kondisi fisik atlet tersebut tidak memenuhi syarat maka tidak akan tercapainya latihan tersebut. Kondisi fisik bisa disebut dengan sebuah bekal untuk melakukan aktifitas latihan sekaligus untuk suatu pertandingan.

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang atlet tidak akan mampu menguasai berbagai teknik dalam permainan bolabasket, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, maka teknik itu bisa dikuasai.

Kemampuan fisik sering disebut juga dengan kinerja. Karena istilah kondisi fisik mempunyai makna yang sama dengan kemampuan fisik, maka kedua istilah ini akan digunakan secara bergantian pada uraian-uraian berikut. Kemampuan fisik yang dimaksudkan merupakan daya tahan seorang atlet dalam melakukan suatu latihan maupun pertandingan, berupa kemampuan mengangkat atau menahan suatu beban, berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukan.

Menurut Prawira, B. Y. (2013:54), “Secara keseluruhan kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga itu sama, setiap cabang olahraga sangat memerlukan kondisi fisik untuk mencapai suatu prestasi olahraga bola basket, seorang atlet dapat dikatakan kondisi fisik baik kalau atlet tersebut mampu melakukan aktifitas yang dibebankan kepadanya tanpa adanya kelelahan yang berarti”.

Dari beberapa bentuk latihan kondisi fisik. Kemampuan seorang atlet dalam melakukan Latihan kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincihan, daya tahan serta koordinasi guna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam olahraga bolabasket tanpa beberapa komponen di atas seorang atlet tidak akan mencapai tujuan dalam sebuah pertandingan. Maka, seorang atlet tersebut harus melakukan beberapa bentuk latihan seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincihan, daya ledak dan koordinasi di dalam latihan agar dalam suatu pertandingan. Tujuannya agar tidak terjadinya cedera, kaku dan supaya atlet menjadi *relax* dalam melakukan suatu latihan

atau pun pertandingan baik pada saat melakukan *shooting, dribbling, sprint*, maupun untuk menjalankan arahan yang diberikan pelatih kepada atlet tersebut.

Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap teknik dalam bolabasket, karena kegiatan dalam bermain bolabasket pada umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya saja orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baiklah yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik. Barangkali inilah alasan suatu Negara untuk selalu menjadikan warga negaranya tetap memiliki kondisi fisik yang baik.

Menurut Jonath dkk dalam Syafruddin (2016:53), “Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsure tersebut dan ditambahkan dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*)”. Pengertian yang kedua ini sependapat dengan Letzelter dalam Syafruddin (2016:54), “Mengatakan bahwa kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan”. Bompaa dkk dalam Syafruddin (2016:56), “Mengemukakan bahwa bahwa kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*) dan kombinasi antara satu dan lainnya disebut sebagai kemampuan biomotor (*biomotor ability*)”. Dari pendapat di atas dapat

disimpulkan banyaknya bagian dari kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang bolabasket karena kondisi fisik sebagai pondasi untuk melakukan aktifitas latihan maupun pertandingan yang bertujuan untuk tercapainya suatu target dalam olahraga tersebut.

Pada cabang olahraga Bolabasket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu ditekankan yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket. Berdasarkan tuntutan terhadap komponen kondisi fisik, ada 2 (dua) bagian kondisi fisik yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum menurut Martin dalam Syafruddin (2016:58), “Merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Frohner dalam Syafruddin 2016:58), “Mengatakan bahwa kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet, begitu juga yang terjadi pada olahraga bolabasket. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik bolabasket. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolabasket yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari bolabasket.



Untuk meningkatkan prestasi bolabasket, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi bolabasket adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga bisa dikatakan terampil. Dalam mencapai sebuah hasil usaha yang dilakukan, atau untuk mendapatkan suatu prestasi, tidaklah semudah yang dibayangkan. Terkadang seseorang atau individu untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan usaha yang cukup besar bergantung dari kondisi yang terjadi. Kondisi yang terjadi tersebut sering atau kerap diartikan sebagai faktor-faktor yang terjadi di kehidupan sekitar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian bolabasket diantaranya ialah keterampilan gerak dan teknik dasar permainan bolabasket para Atlet. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki keterampilan gerak ataupun teknik dasar bermain bolabasket yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Dengan melakukan keterampilan gerak dan teknik dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Kondisi fisik sangat erat hubungannya dengan teknik Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, yang akan dilakukan biasanya bentuk *drill* yang benar dalam melakukan tembakan melayang (*lay up shoot*).

Dalam permainan bola basket, *lay up shoot* ini sangat efektif dilakukan untuk mendapat poin tambahan yang dilakukan dari jarak dekat. Istilah *lay up shoot* dikenal juga sebagai “tembakan melayang” yaitu, suatu

teknik memasukan bola basket ke dalam jaring yang di lakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Seperti yang sudah di singgung sebelumnya *lay up shoot* merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin tambahan. Secara garis besar *lay up shoot* dilatih dengan cara mendribble bola basket dari garis tembakan bebas dan dilanjutkan dengan melompat dengan satu kaki bergantian, selanjutnya pada lompatan ke dua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan. Dalam melakukan *lay up shoot* ini kondisi fisik sangat berperan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan keterampilan tiap pemain, karena tanpa keterampilan gerak dasar bermain bolabasket yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kemampuan dasar para pemainnya.

Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang berlatih di lapangan basket karanaur merupakan salah satu club bolabasket bagian dari anggota PERBASI Kota Pariaman. Dalam Prestasinya Atlet Bolabasket Putra Genta minim prestasi di Kota Pariaman. Jika dilihat dari pola permainan dan skil individu, para pemain memiliki kulaitas yang sepadan dengan lawan-lawan yang dihadapi, bahkan tak jarang berada di atas permaianan lawan. Hanya saja para pemain ini seperti kehabisan tenaga di pertengahan waktu pertandingan akan berakir, karena kurangnya latihan kondisi fisik apakah ada hubungannya dengan teknik *lay up shoot* dalam permain tersebut. Sedangkan *lay up shoot*

tersebut harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Seharusnya pemain tersebut harus melakukan latihan seperti lari 30 meter yang disebut dengan (kecepatan), pemain juga harus melakukan latihan seperti test lari bolak-balik yang disebut dengan (kelincahan), begitu juga dengan latihan otot tungkai disebut dengan (daya ledak otot tungkai), selain itu juga ada latihan seperti latihan mata tangan yang sering disebut dengan (koordinasi) dan latihan sit and reach test biasanya disebut dengan tes duduk dan jangkau yang dinamakan dengan (kelentukan). Maka disini peneliti menyimpulkan bahwa problem ini yang mempengaruhi terjadinya permasalahan bagi Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang bertanding dan membuka celah bagi tim lawan agar memaksimalkan kelelahan yang dimiliki pemain dengan melakukan serangan balik di pertengahan waktu pertandingan. Jika permasalahan ini terus terjadi maka pemain tidak akan mendapat prestasi yang maksimal.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat perlu adanya tes terhadap kondisi fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman. Sehingga dengan hasil tes ini penulis mengetahui bagaimana kondisi fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman. Oleh, sebab itu perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Study Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, masalah penelitian ini antara lain:

1. Kecepatan reaksi dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
2. Kelincahan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
3. Daya Tahan Otot Lengan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
4. Daya Tahan aerobic dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
5. Koordinasi Gerak Atlet dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
6. Kelentukan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
7. Daya Ledak Otot Tungkai dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
8. Kekuatan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.

### **C. Pembatasan Masalah**

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

1. Kelincahan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.

2. Daya ledak otot tungkai Kecepatan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
3. Kecepatan dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
4. Kelentukan Gerak Atlet dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.
5. Koordinasi dapat mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana Kelincahan Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman?
2. Bagaimana Daya ledak otot tungkai reaksi Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman?
3. Bagaimana kecepatan Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman?
4. Bagaimana kelentukan gerak Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman?
5. Bagaimana koordinasi Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolabasket Putra Genta Kota Pariaman yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman
3. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman
4. Untuk mengetahui kelentukan gerak yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman
5. Untuk mengetahui koordinasi yang dimiliki oleh Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman

#### **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 bolabasket. Setelah diperolehnya 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 diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.