

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET  
CLUB LIBERTY LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1)*



Oleh :

**THOMAS ALBERT  
NIM. 17105**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

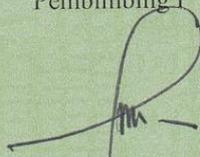
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club  
Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam  
Nama : Thomas Albert  
BP/NIM : 2010/17105  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M. Pd  
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. Rasyidin Kam  
NIP. 19511214 198103 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club  
Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Thomas Albert

BP/NIM : 2010/17105

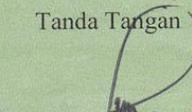
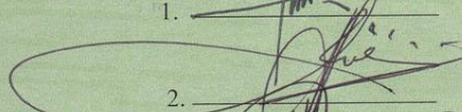
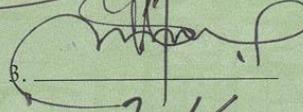
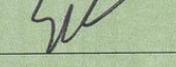
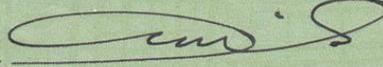
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

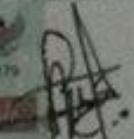
### Tim Penguji

| Nama                           | Tanda Tangan   |
|--------------------------------|--|
| Ketua : Drs. Syafrizar, M. Pd  | 1.   |
| Sekretaris : Drs. Rasyidin Kam | 2.   |
| Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd | 3.   |
| Drs. Zuhilmi                   | 4.  |
| Drs. Hanif Badri               | 5.   |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dibahas, ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, Juli 2014

METERAI  
TEMPIL  
KCP/REAC/415245175  
6000  
  
Thomas Albert

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Q.S. Al Insyrah: 6-8)

”Banyak kegagalan di dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan ketika mereka menyerah” (Thomas Alva Edison)

Segala puji dan syukur kepada sumber dari suara-suara hati yang bersifat mulia. Sumber ilmu pengetahuan, sumber segala kebenaran. Sang maha cahaya ilham, pilar nalar kebenaran dan kebaikan yang terindah, sang kekasih tercinta yang tak terbatas pencahayaan cinta Nya bagi umat, ALLAH subhanahu wa ta’ala.

Dengan hati yang tulus izinkan aku untuk mendedikasikan karya kecil ini sebagai bukti pengoraban kedua orang tua, Ayahanda Ofrizon (terima kasih ya Allah telah menitipkan ku terlahir sebagi anaknya) semoga segala yang Beliau korbakan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah. Buat Ibunda Sesniwati, S.Pd SD (terima kasih telah berjuang sekuat tenaga untuk membimbing dan mendidikku sehingga Aku mampu menyelesaikan perkuliahan ini dan mendapat gelar S.Si serta kepada kedua ibuk, enek dan amak baruah yg selalu mendoakan saya buat menyelesaikan skripsi ini, Tidak lupa juga untuk ketiga adikku Tommy Adam, Tiffany dan M.Teddy Kurnia Putra termakasih atas semua support selama ini.

Untuk FIK Ikor 10 Universitas Negeri Padang yang tak dapat disebutkan satu persatu semoga kekompakan dan kebersamaan kita selama ini dapat menjadi suatu yang berarti....amin



**Thomas Albert S.Si**

## ABSTRAK

**Thomas Albert,(2014) :Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola basket Klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam.**

Masalah dalam penelitian rendahnya prestasi bolabasket Di Klub Liberty diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik yang diantaranya daya ledak otot lengan, kecepatan, kelinan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik pemain bolabasket Klub Liberty yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket Klub Liberty yang berjumlah 29 orang, yang terdiri dari 20 orang pemain putera dan 9 orang pemain puteri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif . Sampel diambil dengan cara *Purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran pada masing – masing unsur fisik pemain bolabasket Club Liberty Lubuk Basung. Daya Ledak Otot Lengan diukur dengan *Two Hand Medicine Ball Push*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 60 meter, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jum*.

Berdasarkan Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh: (1). Pada umumnya Daya Ledak Otot lengan dan Pemain basket club liberty kategori cukup.(2).Pada umumnya Kecepatan Pemain basket club liberty kategori baik.(3) Pada umumnya Kelincahan Pemain basket club liberty kategori baik.(4). Pada umumnya Daya Ledak Otot Tungkai Pemain basket club liberty kategori cukup.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket**

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung”*.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Sain (S.si) pada jenjang pendidikan strata satu jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna untuk kesempurnaan tulisan ini di masa mendatang.

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. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis dalam belajar mengajar.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran membimbing penulis untuk menyelesaikan tulisan ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Drs. Zulhilmi serta Bapak Drs. Hanif Badri selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, masukan dan sarannya.
6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang selalu memotivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Regi Harmer, SE selaku Pelatih Club Liberty Lubuk Basung.
8. Seluruh Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya peneliti doakan semoga amal yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, juli 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN   |         |
| ABSTRAK .....   | i       |
| KATA PENGANTAR .....  | ii      |
| DAFTAR ISI .....  | iv      |
| DAFTAR TABEL .....  | vi      |
| DAFTAR GAMBAR .....   | vii     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                       | viii    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                    |         |
| 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       |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                                |         |
| A. Landasan Teori .....                                     | 8       |
| 1. Permainan Bolabasket .....                               | 8       |
| 2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket..... | 19      |
| B. Kerangka Konseptual .....                                | 30      |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                              | 32      |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian .....        | 33 |
| B. Populasi dan Sampel .....     | 33 |
| C. Defenisi Operasional .....    | 34 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....   | 35 |
| E. Instrumen Penelitian .....    | 36 |
| F. Teknik Pengumpulan Data ..... | 36 |
| G. Teknik Analisis Data .....    | 43 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| A. Deskripsi Data ..... | 44 |
| B. Analisis Data .....  | 53 |
| C. Pembahasan .....     | 56 |

### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 62 |
| B. Saran .....      | 63 |

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

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN .....</b> | <b>66</b> |
|-----------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian .....  | 33      |
| 2. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Medicine Ball Push</i> .....                                  | 38      |
| 3. Norma standarisasi untuk kemampuan test Lari 60 meter .....   | 39      |
| 4. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Shuttle Run</i> .....                                       | 41      |
| 5. Norma standarisasi untuk kemampuan daya ledak otot tungkai .....                                    | 43      |
| 6. Standarisasi Daya ledak Otot lengan Atlet Bolabasket Club<br>Liberty Lubuk Basung.....              | 45      |
| 7. Standarisasi Kecepatan Atlet Bolabasket Club<br>Liberty Lubuk Basung.....                           | 47      |
| 8. Standarisasi Kelincahan Atlet Bolabasket Club<br>Liberty Lubuk Basung.....                          | 49      |
| 9. Standarisasi Daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket Club<br>Liberty Lubuk Basung (kg-m/sec) ..... | 51      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Mengiring bola Basket .....  | 14      |
| 2. Kerangka Konseptual .....  | 30      |
| 3. <i>Two- Hand Medicine Ball Push</i> .....  | 37      |
| 4. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 60 Meter .....   | 38      |
| 5. Lintasan Shuttle run test .....  | 40      |
| 6. Vertical jump .....  | 42      |
| 7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket Club Liberty<br>Lubuk Basung .....   | 46      |
| 8. Histogram Kecepatan Atlet Bolabasket<br>Club Liberty Lubuk Basung .....                | 48      |
| 9. Histogram Kelincahan Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung...                     | 50      |
| 10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket<br>Club Liberty Lubuk Basung ..... | 52      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan .....   | 66      |
| 2. Data hasil Pengukuran kecepatan.....   | 67      |
| 3. Data hasil Pengukuran Kelincahan .....   | 68      |
| 4. Data hasil Pengukuran Daya Ledak Otot tungkai .....  | 69      |
| 5. Data hasil Penelitian Atlet Bolabasket<br>Club Liberty Lubuk Basung.....                         | 70      |
| 6. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai<br>Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung..... | 71      |
| 7. Dokumentasi Penelitian .....   | 72      |
| 8. Surat Izin Penelitian .....  | 78      |
| 9. Surat Balasan Dari Club Liberty Lubuk Basung .....   | 79      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

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

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 ayat : 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI No.3.2005 : 16).

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (2012:3) ”Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi”. Maksudnya adalah membina dan mengembangkan

cabang-cabang olahraga yang di arahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari laki-laki maupun perempuan. Permainan bola basket ini, disamping sebagai rekreasi, kesegaran jasmani, juga melahirkan atlet yang siap bersaing dan bertanding untuk mencapai prestasi tinggi.

Para pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar bola basket untuk dapat berprestasi secara optimal, menurut Adnan (1999:24) “Adapun teknik-teknik dasar yang harus di miliki terlebih dahulu oleh penggemar olahraga bola basket dapat di kelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*runing*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*)”.

Diantara teknik-teknik dasar permainan bola basket tersebut salah satu tekniknya yaitu menggiring bola atau *dribbling*. Jon Oliver (2007:50) menyatakan “ seorang pendribel yang terampil bisa mendribel bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan kedepan. Seorang pendribel yang ahli bisa menghindari pelanggaran seperti *double-dribble*, dan *traveling*”.

Didalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket, terutamanya teknik menggiring bola hal yang terpenting yang harus dimiliki oleh individu-individu pemain bola basket adalah unsur-unsur kondisi fisik. Adapun unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain menurut Imam (1992:57) antara lain adalah “daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kematangan mental, keseimbangan, daya tahan aerobic, koordinasi, daya ledak otot tungkai, kelentukan, status gizi dan kesehatan”. Diantara unsur-unsur kondisi fisik di atas unsur daya ledak otot lengan, kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai sangat penting di perhatikan dalam permainan bola basket.

Club Liberty Lubuk Basung merupakan salah satu tempat pembinaan bola basket yang ada di Ibu Kota Lubuk Basung. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan latihan pengembangan diri di Club Liberty Lubuk Basung. Club ini memiliki seorang pelatih yang mempunyai lesensi di bidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari PERBASI. Banyak pertandingan-pertandingan yang peneliti amati mulai dari antar sekolah, antar klub, kejuaraan daerah, masih banyak terdapat pemain bola basket yang memiliki kemampuan dribbling yang kurang baik. Kekurangan dan kelemahan ini, juga peneliti temui pada klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam. Menurut pelatih klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam. Club ini sering mengikuti kejuaraan / pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Akan tetapi, club Liberty ini tidak konstan dalam meraih kemenangan dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikutinya. Hal ini

disebabkan karena munculnya tim-tim baru yang memiliki materi pemain yang melebihi pemain club Liberty itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada club bolabasket Liberty Lubuk Basung pada Kejuaraan Walikota CUP Bukittinggi se-Sumbar penampilan atlet pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 2x10 menit pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 2x10 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 dibabak akhir. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan pertandingan menurun antara lain daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, status gizi dan kesehatan si pemain tersebut.

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 Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam”**.

## **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. Daya ledak otot lengan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
2. Status gizi Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
3. Kesehatan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
4. Kelincahan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
5. Daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
6. Daya tahan *aerobic* Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
7. Kematangan mental Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
8. Kecepatan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
9. Kekuatan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
10. Keseimbangan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung
11. Kelentukan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada:

1. Untuk mengetahui Daya ledak otot lengan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.

3. Untuk mengetahui Kecepatan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
4. Untuk mengetahui Kelincahan Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung.
5. Untuk mengetahui daya tahan aerobic Atlet Bolabasket Klub Liberty Lubuk Basung

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

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa Besar Kemampuan Daya ledak otot lengan atlet bolabasket Club LibertyLubuk Basung?
2. Berapa Besar Kemampuan Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket Club LibertyLubuk Basung?
3. Berapa Besar Kemampuan Kecepatan atlet bolabasket Club LibertyLubuk Basung?
4. Berapa besar Kemampuan kelincahan atlet bolabasket Club LibertyLubuk Basung?

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

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket club Liberty Lubuk Basung yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Club Liberty Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket Club Liberty Lubuk Basung.

3. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Club Liberty Lubuk Basung.
4. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Liberty Lubuk Basung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai gambaran bagi pelatih klub Liberty Lubuk Basung dalam menyusun program latihan.
3. Sebagai gambaran bagi pengurus klub Bolabasket Liberty Lubuk Basung dalam memilih Atlet.
4. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Bolabasket**

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA Internasional Training School, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Naismith diberi tugas untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan yang dingin pada musim dingin di Massachusetts. Selama paruh pertama abad ke-20, liga-liga dan asosiasi-asosiasi bola basket baru di dirikan untuk mengakomodasi minat yang semakin berkembang terhadap permainan tersebut. Selama masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh National Collegiate Athletic Association (NCAA) dan menjadi salah satu cabang olahraga Olimpiade.

Selama paruh kedua abad ke-20, permainan dan popularitas bola basket terus berkembang di Amerika Serikat dan di kancah Internasional. Liga-liga profesional dibentuk di berbagai negara di seluruh dunia, dan pertandingan di Olimpiade pun berangsur-angsur menjadi lebih seru. Pada tahun 2000, bola basket telah benar-benar menjadi olahraga paling populer di dunia dengan penggemar setia dan peserta dari segala penjuru dunia.

Masuknya permainan bola basket di Indonesia dibawa oleh pedagang dari Cina. Disekolah-sekolah orang Cina selalu dilengkapi dengan lapangan bola basket. Sejak masih dalam penjajahan Belanda bola basket ini telah masuk dan dimainkan, tetapi masih terbatas pada orang-orang Cina. Tumbuhnya permainan bola basket secara nyata di Indonesia tidak lama sesudah proklamasi kemerdekaan. Pada masa Agustus 1945 itulah sebenarnya permainan bola basket mulai tumbuh dari kalangan pemuda-pemuda Indonesia yang berada di Solo dan Yogyakarta.

Adnan (1999:100) menyatakan bahwa “Peraturan permainan bola basket merupakan ketentuan yang mengatur bagaimana suatu pertandingan dapat berjalan dengan lancar, tertib dan aman. Peraturan ini harus di pedomani oleh seluruh unsur, termasuk pemain, pelatih, wasit, panitia penyelenggara, dan penonton.

Untuk melaksanakan peraturan permainan bola basket ini khususnya dalam suatu pertandingan, di perlukan alat-alat (perlengkapan) sebagai berikut :

- a) Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas.
- b) Untuk wasit harus memakai seragam wasit, pluit, dan perlengkapan wasit lainnya.
- c) Meja petugas yang berisi : *score sheet*, *stopwatch*, tanda foul, jam pertandingan, tanda panah *alternating possession* dan papan skor.

- d) Bola yang terbuat dari bahan karet atau kulit sesuai dengan peraturan.
- e) Bangku pemain cadangan atau pemain pengganti.
- f) Untuk pemain adalah kostum yang bernomor di punggung dan dada, mulai no 4 sampai dengan nomor 15.

Adnan (1999:24) mengatakan “Adapun teknik-teknik dasar yang harus di miliki terlebih dahulu oleh penggemar olahraga bola basket dapat di kelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*runing*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*)”

Hendri Neldi (2008:10) mengatakan “ variasi latihan mengandung unsur-unsur dasar, antara lain: melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Variasi latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kemampuan tersebut adalah variasi latihan menembak sambil melayang (*lay-up*) dan latihan berputar pada poros satu kaki (*pivot*). Dalam melakukan permainan bola basket, terdapat beberpa peraturan permainan yang perlu di perhatikan khususnya bagaimana cara memainkan bola, lemparan bola kedalam lapangan dan berakhirnya suatu permainan.

#### **a. Teknik Melempar ( *Passing* ) dan Menangkap ( *Catching* )**

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut juga operan. Apabila seorang pemain memegang bola maka ia harus melempar bola, sedangkan bila ia dalam posisi tidak memegang

bola, ia bersiap-siap untuk menerima atau menangkap bola. Operan merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket karena dengan operan inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya dapat melakukan tembakan. istilah mengoper selalu berhubungan dengan dengan menangkap atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 tangan bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya.

Adapun macam-macam teknik melempar yang baik yaitu:

1) Operan Tolakan Dada (*The Two Handed Chest Pass*)

Menurut Arifin (2004: 52) “operan tolakan adalah menolak bola dari dada kepada teman juga diusahakan setinggi dadanya”. Sedangkan menurut Adnan (1999:28) “operan tolakan dada adalah operan yang dilakukan dengan menolak bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya”.

2) Operan Dari Atas Kepala (*The Over Head Pass*)

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan biasanya dilakukan di atas kepala agak belakang. Menurut Arifin (2004:54) “*Overhead pass* adalah operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilakukan dengan dua tangan”. Sedangkan menurut Adnan (1999:30) operan dari atas kepala dapat diartikan sebagai suatu operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilaksanakan dengan dua tangan.

### 3) Operan Pantulan (*The Bounce Pass*)

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dengan posisi bola didepan dada. Menurut Adnan operan pantulan adalah:

“Suatu operan bola yang dilakukan dengan memantulkan bola kelantai terlebih dahulu sebelum diterima oleh teman.operan ini sangat efektif digunakan untuk melawan regu yang memiliki postur tubuh yang tinggi, atau untuk menyusupkan bola ke pemain *pivot* dalam upaya menembus penjagaan di daerah pertahanan lawan”.

#### **b. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menurut Adnan (1999:32) *dribbling* adalah “bentuk gerakan membawa maju bola dengan memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai dengan salah satu tangannya atau berselang seling dengan kedua tangan”.

Imam (1992:57) menyatakan bahwa “menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah, asal bola sambil dipantulkan”. Seorang pemain akan menggiring bola dengan tujuan tertentu seperti mencari ruang jika sedang dijaga, mencari tempat yang aman untuk menembak, melakukan fast break jika tidak ada kawan di daerah serang yang harus dioper, dan saat-saat terakhir jam pertandingan untuk mengulur waktu (jika regunya menang). Menurut Jon Oliver (2007:50) menyatakan “ seorang pendribel yang terampil bisa mendribel bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan kedepan. Seorang pendribel yang ahli bisa menghindari pelanggaran seperti *double-dribble*, dan *traveling*”.

Adnan (1999:32) mengemukakan ada beberapa cara teknik menggiring bola yaitu :

a) Menggiring rendah.

- 1) Letakkan kaki kiri di depan kaki kanan selebar bahu. Tekuk kedua lutut dan pandangan kedepan dengan kepala diangkat.
- 2) Letakkan siku kanan di sisi kanan tubuh sehingga bola dekat dengan badan dan posisi ini akan menyulitkan lawan untuk mencuri bola. Tangan kiri ditekuk (sejajar dengan lantai) dan menggantung dengan lemas dekat dengan sisi badan. Posisi ini bola berada di antara pemain atau lawan (bola dilindungi oleh bahu kiri).
- 3) Pantulkanlah bola dengan rileks.
- 4) Bergerak maju dengan melangkahkan kaki dan posisi badan yang tetap rendah jika telah dapat merasakan irama pantulan dan gerak bola. Lanjutkan latihan dengan tangan kiri. Posisi tubuh kebalikab dari menggiring dengan tangan kanan.
- 5) Harus diingat bahwa pada saat bergerak kesamping kiri atau kanan kedua kaki jangan sampai bersilang.

b) Menggiring tinggi.

- 1) Berdiri tegak dan pegang bola dengan kedua tangan.
- 2) Dorong bola kedepan dengan salah satu tangan sejauh 1 meter kemudian berlari dengan cepat untuk mengejar bola.
- 3) Pastikan bahwa pantulan bola kira-kira setinggi pinggang.

- 4) Arahkan pandangan kedepan pada saat berlari (melihat kawan yang mungkin dioper).
- 5) Lakukanlah dengan tangan kanan ke garis depan dan kembali ke tempat semula dengan tangan kiri atau sebaliknya.



**Gambar 1 : menggiring bola**  
**Sumber : Adnan, (1999:35) Bola Basket Dasar**

Untuk mendukung teknik permainan bola basket diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain antara lain adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan. Di dalam melakukan dribbling sangat dibutuhkan kelincahan dan kecepatan agar mampu mengatasi permasalahan dalam bermain seperti dengan mudah melewati lawan untuk mendekati bola sampai daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang bermain dengan baik dalam permainan bola basket. Begitu halnya bagi pemain klub Liberty Lubuk Basung kabupaten Agam dalam menguasai

keterampilan menggiring bola (*dribbling*) tercapainya peningkatan penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket

**c. Teknik Menembak (*shooting*)**

Menurut Adnan (1999:35) menembak merupakan “cara atau usaha memasukan bola kedalam keranjang atau ring lawan”. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk ke gawang lawan. Menurut Jon Oliver (2003:13) Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dalam posisi dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Menurut Adnan (1999:36) bentuk-bentuk menembak (*shooting*) adalah:

- 1) Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shot*) di tempat.
- 2) Tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shot*).
- 3) Tembakan dengan dua tangan di depan dada (*two handed from chest set shot*)
- 4) Tembakan dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shot*).
- 5) Tembakan dengan melayang (*lay up*).

## **2. Kondisi Fisik Bola Basket**

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi seorang atlet. Menurut Britthenham, greg (69:1996) bermain bola basket dengan kompetensi level tertinggi membutuhkan aktivitas latihan fisik setiap hari bahkan melampaui tuntutan melebihi olahraga lain. Dasar fitness tidak datang begitu saja, semuanya memerlukan kelenturan yg baik, kekuatan otot perut dan otot pinggang. Tapi tiga faktor tersebut tidak cukup meningkatkan kondisi fisik. Beberapa latihan perlu dikembangkan agar performa atlet selalu di level tertinggi. Latihan yang perlu dikembangkan adalah speed, power, agility dan coordination. Dengan demikian kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan fungsi fisiologis alat-alat tubuh menjadi lebih baik.

Meskipun cabang olahraga berbeda-beda tetapi secara umum komponen kondisi fisik yang dibutuhkan tidaklah berbeda tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik. Menurut Britthenham, greg (70:1996) cepat, kecepatan skill yg wajib atau dasar dari pemain bola basket, kecepatan memiliki 2 langkah yaitu: panjang langkah (jumlah langkah) dan frekuensi langkah (jumlah bagian yg diambil). 3 kunci untuk meningkatkan kekuatan langkah yaitu :

- a. Kembangkanlah latihan daya ledak otot tungkai.
- b. Kembangkan latihan kelenukan tubuh yang melibatkan semua gerakan.
- c. Kembangkan latihan gerakan mekanik tubuh.

Britthenham, greg (76:1996) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah tanpa mngurangi kecepatan. Pengembangan kondisi fisik tidak dapat dilakukan secara terpisah, melainkan seluruh komponennya harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik seperti kecepatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi semuanya saling berhubungan dan upaya meningkatkan kesegaran jasmani. Tidaklah berbeda tetapi dalam Seorang pemain basket harus di dukung kemampuan kondisi fisik yang baik untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna. Memiiki kemampuan kondisi fisik yang prima membutuhkan proses latihan yang panjang, sebagaimana di ungkapakan Harsono (1988:397) “adalah proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secera berulang-ulang, dengan beban kian hari kian meningkat. Komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga bola basket diantaranya adalah kelincahan,kecepatan gerak (dalam bentuk *speed agilty dan quickness*), kekuatan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan.

Hendri (2011:1) berpendapat “kondisi fisik adalah kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga”. Jonath dan Krepel dalam Syafruddin (2012: 64) mengatakan bahwa: “kondisi fisik meliputi keadaan

fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan- tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Menurut Schnabel dalam Syafruddin (2005: 35) mengungkapkan bahwa “kemampuan kondisi fisik terutama ditentukan oleh proses energi dan kemampuan kondisi ditentukan oleh proses pengendalian dan proses pengaturan gerak.

Menurut Bafirman dan Apri agus (2008:6) tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga di geluti. Menurut Bafirman dan apri Agus (2008:4) latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi organ tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung di sebut respons. Sedangkan perubahan yang terjadi pada saat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip disebut adaptasi. Latihan fisik atau olahraga berpengaruh baik terhadap fungsi jantung. Akibat latihan, pada waktu istirahat jumlah denyut nadi dalam satu menit pada orang latihan lebih rendah dari pada yang tidak berlatih. menurut Nelson (1986) dalam Bafirman dan apri agus (2008:4) frekuensi nadi 40-60 pada olahragawan adalah suatu hal tidak jarang dijumpai.

## 2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket

### a. Daya Ledak Otot Lengan.

#### 1. Pengertian Daya Ledak

Madri (2005 :79) yang menjelaskan bahwa “daya ledak merupakan elemen-elemen kondisi fisik dengan aspek kinerja dominan dalam proses bermain. Kondisi ini hanya dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan.” Annarino dalam Arsil (2009:70) mengemukakan bahwa “Daya ledak berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *explosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam durasi waktu pendek”.

Krempel dalam Syafruddin (2012:73) “daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Selanjutnya menurut Sajato (1995 :69) “*power* yaitu kemampuan untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya, dalam hal ini *power* otot kadang kala disebut dengan kekuatn *explosive*”.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh

dalam suatu gerakan yang cepat untuk mencapai peningkatan prestasi.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa *power* ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan, namun apabila ditinjau secara rinci perkembangan *power* dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Mark Mouth dalam Syafruddin (1999:49) *power* dipengaruhi oleh : “1) kekuatan, 2) kecepatan kontraksi otot yang terkait, 3) besarnya beban yang digerakkan, 4) koordinasi otot intra dan inter, 5) panjang otot waktu berkontraksi, dan 6) sudut sendi”. Selanjutnya Nossek dalam Arsil (2009:84) ”Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi, tapi elemen ini juga mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan dan kecepatan kontraksi”.

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan daya ledak seseorang, bukan hanya kekuatan dan kecepatan semata. Sangat penting artinya bagi seorang atlet atau orang-orang yang terkait di dalamnya mengetahui hal ini agar lebih memperhatikan kemampuan, dan lebih melatih daya ledak otot lengan mereka. Karena *chestpass* sangat berperan penting dalam permainan bolabasket, apabila daya ledak otot lengan kurang, maka *chest pass* tidak akan bagus dan mudah *diinterchept* (disergap) lawan.

## **b. Kecepatan**

Bafirman dan Apri Agus (2008:100) mengartikan “kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”. Menurut Hendri (2011:62) “kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Menurut Bompa dan Haff dalam Syafruddin (2012:86) “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan waktu yang cepat”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan sangat baik, cepat dan tepat. Menurut Arsil (2009:83), tes kecepatan juga terdiri dari beberapa jenis tes yang di kembangkan para ahli untuk mengukur kepetan otot dalam aktivitas atau kecepatan reaksi antara lain tes lari 20 m. Menurut Nossek dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:100), kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

a) Kecepatan Reaksi (*reaction speed*).

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari.

b) Kecepatan Bergerak (*speed of movement*).

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

c) Kecepatan Sprint (*sprinting speed*).

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian (Ken dalam Bafirman dan Apri Agus,2008:101). Menurut Bompa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:105), kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Keturunan

Dari hasil penelitian, anak-anak kulit hitam lebih cepat dibandingkan anak-anak kulit putih. Anak kulit putih mempunyai refleks pateralis dan antropometri lebih baik.

b) Waktu reaksi.

Waktu reaksi adalah waktu untuk menjawab suatu rangsangan, terdapat lima komponen waktu reaksi :

- 1) rangsangan pada tingkat reseptor.
- 2) perambatan rangsangan pada system syaraf pusat.
- 3) transmisi rangsangan pada syaraf yang menghasilkan sinyal pada efektor.
- 4) transmisi sinyal dari system syaraf pusat ke otot

- 5) stimulasi dari otot untuk bekerja. Rangsangan visual oleh atlet direspon dalam waktu 0,15-0,20 detik, sedangkan bukan atlet 0,25-0,35 detik.
- c) Kemampuan untuk menahan tahanan luar, selama latihan atau pertandingan, atlet harus mampu mengatasi tahanan dari luar seperti : gravitasi, peralatan, udara, air, salju, dan sebagainya.
- d) Teknik.  
Kemampuan untuk mengkoordinasikan frekwensi gerak, waktu reaksi dalam suatu kinerja.
- e) Konsentrasi dan kemauan.
- f) Elastisitas otot.  
Kecepatan kontraksi dipengaruhi oleh gerakan agonis dan antagonis, maka elastisitas diperlukan untuk mendapatkan kecepatan.

Menurut Hendri (2011:62) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut Jarver dalam Arsil (2009:83) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan tepat dengan waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang atlet atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh seorang atlet maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung penyerangan, bola *dribble* akan mudah dirampas lawan, gerakan-gerakan tipuan akan mudah diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah dibendung lawan.

Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, untuk meningkatkan kecepatan atlet dapat dilakukan dengan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan lari bolak balik, latihan zig-zag, latihan *sprint* 60 meter dan lain-lainnya.

### **c. Kelincahan**

Hendri Neldi (2008:107) kelincahan diartikan sebagai kemampuan untuk berubah posisi arah secepat mungkin sesuai dengan situasi dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Seseorang yang lincah dapat

merubah arah dan posisi tubuhnya dengan mudah dan efisien. Juntuk kelincahan di perlukan kekuatan dan daya tahan . kelincahan sangat penting artinya untuk peningkatan prestasi maksimal , misalnya mengkoordinasi teknik-teknik yang kompleks.

Kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “agility” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakanya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. Sehingga dengan demikian kelincahan biasanya diukur dengan bentuk-bentuk tes yang menuntut perpindahan dan perubahan gerak dalam waktu yang singkat.

Lutan dkk,(1991:116) mengatakan kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Widiastuti (2011:125) mengatakan *agility* atau kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi

tubuh dengan cepat dan tepat di saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Menurut Hendri (2011:112) bahwa kelincahan dipengaruhi oleh:

a) System Saraf Pusat (SSP).

System Saraf Pusat (SSP) merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang diberikan oleh saraf. Semakin baik peran dari saraf-saraf pusat dalam menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk suatu kegiatan, maka semakin baik pulalah seharusnya hasil gerakan yang dilakukan. Ini berarti bahwa fungsi System Saraf Pusat (SSP) sangat berpengaruh terhadap kelincahan.

b) Kekuatan Otot

Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai tuntutan gerak yang dilakukan, begitu juga sebaliknya gerak tidak akan sempurna manakala tidak ditopang oleh otot-otot yang kuat.

c) Bentuk, Jenis, dan Struktur Sendi.

Bentuk, jenis, dan struktur sendi (ligamen dan tendon) yang dimiliki seseorang ternyata mempengaruhi kelenturannya. Pada setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif (agonis) akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis untuk relaksasi, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk melawan tahanan. Kondisi ini akan memperbaiki kelenturan. Otot rangka manusia

memiliki dua jenis saraf penerima yakni muscle spindle dan golgi tendons organs (GTO). Kedua syaraf otot tersebut merupakan inti dari syaraf penerima yang berperan dalam peregangan. Artinya semakin baik fungsi dari kedua syaraf ini akan semakin baik pula tingkat kelenturan. Kondisi ini secara langsung akan mempermudah perpindahan gerak tubuh yang merupakan unsur yang sangat besar pengaruhnya terhadap kelincahan.

d) Tingkat Elastisitas Otot, Keluasan Sendi.

Kadar elastisitas otot ikut mempengaruhi kelenturan. Semakin elastis otot yang dimiliki, maka semakin baiklah tingkat kelenturan otot tersebut. Ada dua jenis jaringan penghubung yang benar-benar berpengaruh pada daerah jangkauan (kelenturan) seorang atlet, yaitu *collageneous connective tissue* (penyusun utama dari jaringan collagen) dan *elastic connective tissue* (susunan jaringan elastis). Jangkauan gerak seseorang merupakan hasil kombinasi perpaduan dan integrasi dari kedua jaringan penghubung ini. Manakala serat-serat otot collagenous dominan, maka daerah gerakan menjadi terbatas. Sebaliknya apabila yang mendominasi adalah serat-serat elastis, maka jangkauan gerakan akan menjadi lebih luas. Gerak-gerak yang membutuhkan keluasan sendi banyak terjadi dalam perwujudan kemampuan kelincahan.

e) Koordinasi Intermuskuler.

Otot-otot yang bekerja secara terkoordinasi akan menghasilkan kekuatan maksimal, akan tetapi sering terjadi koordinasi yang tidak baik antara

masing-masing kelompok otot sehingga unjuk kerja tidak maksimal. Koordinasi yang baik dari beberapa kelompok otot jelas dapat memperbaiki kelincahan secara umum.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan baru yang sesuai dengan situasi dalam bermain bolabasket.

Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima *passing* dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bolabasket.

#### d. Daya Ledak Otot Tungkai.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Menurut Corbin dalam Arsil (2009:71) “Daya ledak (*power*) merupakan kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah salah satu aspek dari kebugaran tubuh”. Menurut Ehlenz, Grosser dan Zimmermann dalam Hendri (2011: 96), “mengartikan daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”.

Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan. Menurut herredalam Arsil (2009: 71), ”daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Masih menurut Arsil (2009: 73) ”kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Menurut Jansen dalam Arsil (2009:71),”dayaledak adalah semua gerakan explosive yang maksimum secara langsung tergantung pada daya”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *explosive power* (daya ledak ) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling

baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dalam olahraga bolabasket daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tungkai digunakan dalam melakukan *jump shoot*, dan *rebound*. Apabila daya ledak tidak dimiliki, maka tolakan saat melakukan *jump shoot* ini tidak optimal proses jalannya bola saat ditembak ke ring sehingga tujuan yang dicapai tidak tercapai serta ketika melakukan perebutan bola, jika tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka kita tidak akan bisa menjangkau bola pada saat bola melayang.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan atlet bolabasket liberty Lubuk Basung. Permainan bolabasket berlangsung selama 4 x 10 menit selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk itu maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 4 x 10 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.

### **1. Daya Ledak Otot Lengan.**

Daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket terutama dalam melakukan passing, dan shooting. Apabila kemampuan daya ledak otot lengan kurang maka setiap melakukan passing baik itu chest pass, bounce pass dan over head pass tidak akan akurat atau lemah begitu juga saat melakukan shooting.

### **2. Kecepatan.**

Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam melakukan *passing*, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola.

### **3. Kelincahan.**

Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima *passing* dari teman.

### **4. Daya Ledak Otot Tungkai.**

Daya ledak sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket terutama daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai digunakan dalam melakukan

rebound, *Jump-shoot*, *Lay-up* dan sebagainya. Apabila daya ledak otot tungkai bagus, maka hasil dari melakukan *Lay-up*, *Jump-shoot* dan *Rebound* akan bagus.

Agar dapat tampil maksimal dalam pertandingan bolabasket dibutuhkan kondisi fisik yang prima, dengan demikian untuk mencapai prestasi bolabasket yang maksimal kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Dalam penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian “*Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam*”, antara lain :

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki Atlet Basket Klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki Atlet Basket Klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet Basket Klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki Atlet Basket Klub Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Pada umumnya Daya Ledak Otot Lengan pemain basket club Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam kategori cukup.
2. Pada umumnya Kecepatan Pemain basket club liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam kategori baik.
3. Pada umumnya Kelincahan Pemain basket club liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam kategori baik.
4. Pada umumnya Daya Ledak Otot Tungkai Pemain basket club liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam kategori cukup.
5. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolabasket Club Liberty Lubuk Basung perlu ditingkatkan lagi.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian "*Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam*" yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan jump to box dan naik turun tangga.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik yang sangat dominan dalam permainan bolabasket.
4. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atletbolabasket Club Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bolabasket Club Liberty Lubuk Basung Kabupaten Agam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syafruddin (2012). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Jon Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. EASTERN ILLINOIS UNIVERSITY
- Bafirman & Apri Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Fardi, Adnan (1999). *Bola Basket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. FIK UNP
- Brittenham, greg. Complete contitioning for basketball / greg brittenham.p.cm. ISBN 0-87322-881-2 (paper)
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. DEPDIKBUD
- Hendri neldi (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP
- Lutan dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- Arsil (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP.
- Brian. (Online). <http://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm> di akses tanggal 14 mai 2014
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Sajoto, Mochammad. (1995). *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP .
- Undang- Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.

UNP. (2009). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Depdiknas

Yusuf Muri, (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

Widiastuti, 2011. *Tes Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.