

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA  
BASKET PUTRA SMAN 11 PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**MAHARYA TEGUH PRAKOSO  
NIM. 15086205**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET  
BOLA BASKET PUTRA SMAN 11 PADANG**

Nama : Maharya Teguh Prakoso

NIM/TM : 15086205/2015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

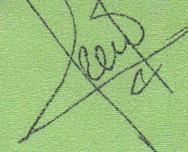
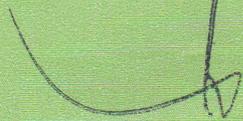
Padang, oktober 2019

Mengetahui :

Disetujui oleh :

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Pembimbing**



**Drs. Zarwan, M.Kes,**

**Dra. Rosmawati, M. Pd.**

NIP. 1916112301988031003

NIP.196103111984032001

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola  
Basket Putra SMAN 11 Padang

**Nama** : Maharya Teguh Prakoso

**NIM** : 15086205

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

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Oktober 2019**

**Tim Penguji**

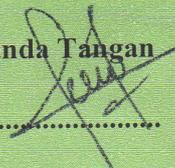
**Nama**

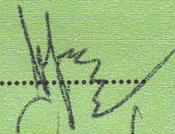
**1. Ketua** : Dra. Rosmawati, M.Pd

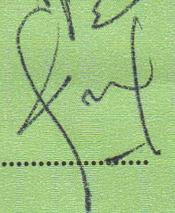
**2. Sekretaris** : Drs. Nirwandi, M.Pd

**3. Anggota** : Dr. Emral, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.....

2.....

3.....

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang”, 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, November 2019  
Yang membuat pernyataan



Maharya Teguh Prakoso  
Nim.15086155

## **ABSTRAK**

### **Maharya Teguh Prakoso, 2019: Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang**

Masalah yang terjadi pada atlet Bola Basket putra SMAN 11 Padang adalah prestasi yang belum maksimal, kenyataan dilapangan ditemukan bahwa kondisi fisik atlet putra SMAN 11 Padang belum sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan mengatasi kondisi fisik atlet Bola Basket SMAN 11 Padang, seperti daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan otot punggung dan otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Basket SMAN 11 Padang yang berjumlah 14 orang putra, terdiri dari 8 orang kelas X dan 6 orang dari kelas XI. Sample diambil dengan teknik sensus sesuai dengan jumlah atlet Bola Basket kelas X dan kelas XI, Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur komponen kondisi fisik.

Hasil penelitian menyatakan bahwa 1). 9 orang atlet variable daya ledak otot lengan 64,29% dikategorikan cukup, 2). 14 orang atlet variable kecepatan 100% dikategorikan kurang sekali, 3). 7 orang atlet variable kekuatan 50,00% dikategorikan kurang, 4). 11 orang atlet variable kelincahan 78,57% dikategorikan kurang sekali, 5). 8 orang atlet variable daya tahan aerobik 57,14% dikategorikan sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Bola Basket**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **”Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket SMA 11 Padang”**, ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Dra.Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Drs. Nirwandi, M.Pd. selaku penguji skripsi yang penuh ketulusan dan kesabaran serta memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

6. Dr. Emral, M.Pd. selaku penguji skripsi yang penuh ketulusan dan selalu memberi dukungan serta memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
7. Kepada Ayah (Markono) dan Ibu (Hayatul Azma) tercinta dan semua keluarga yang telah memberikan do'a, dukungan moril maupun materil dan cintanya hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada adik-adik yang saya sayangi Maharya Agung Wibowo, Diyyah Ayu, Rana salma dan Ulfa yang selalu memberikan dukungan dan doa hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada Zikri Muthahari yang selalu memberikan masukan, dukungan dan pencerahan sehingga tersadarkan nya saya untuk penyelesaian skripsi ini
10. Bapak dan Ibuk dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
11. Staf Tata Usaha FIK UNP dan Staf Tata Usaha SMAN 11 Padang yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2019

Penulis

## **DAFTAR ISI**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Pertanyaan Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi Penelitian.....	28
D. Sampel Penelitian.....	29
E. Jenis data dan Sumber Data .....	29
F. Teknik Pengambilan Data.....	30

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	43
B. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

1. Jumlah populasi penelitian.....	29
2. Norma Standarisasi untuk <i>Medicine Ball Push</i> ... ..	32
3. Norma standarisasi untuk Tes Lari 50 Meter.....	34
4. Norma Standarisasi untuk Otot tungkai... ..	36
5. Norma Standarisasi untuk <i>Illinois Agility Run Tes</i> ... ..	38
6. Norma Standarisasi untuk Daya Tahan Aerobik... ..	41
7. Daftar Pelaksana Tes.....	41
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.. ..	44
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan.. ..	46
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan.....	47
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	49
12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	51

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Kerangka Konseptual.....	27
2. Gambar Two-Hand Medicine Ball Push.....	32
3. Gambar Landasan Lari 50 Meter... ..	34
4. Gambar Back and Leg Dynamometer.....	36
5. Gambar Lintasan Illinois Agility Run Tes.....	38
6. Gambar Lintasan Bleep Tes.....	40
7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan.. ..	45
8. Histogram Kecepatan.....	46
9. Histogram Kekuatan.. ..	48
10. Histogram Kelincahan.. ..	50
11. Histogram Daya Tahan Aerobik.. ..	51

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data Penelitian.....	69
2. Dokumentasi Penelitian..	70
3. Surat Izin Penelitian.....	77
4. Surat Izin Dinas Provinsi Penelitian..	78
5. Surat Balasan Sekolah.....	79

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak pernah terpisahkan dalam setiap kegiatan manusia dan merupakan keinginan atau kegiatan yang terus dilakukan setiap individu manusia. Dengan berolahraga manusia akan mendapatkan kondisi fisik yang stabil. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, “atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Bagaimana seorang atlet baik secara individu maupun kelompok bisa dengan mudah meraih prestasi. Salah satu usaha untuk menghasilkan atlet yang berprestasi adalah menciptakan kondisi seutuhnya dengan cara pembinaan melalui kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik, dengan melakukan pelatihan yang teratur.

Pelatihan itu sendiri dimensinya adalah teori, teknik, taktik dan fisik. Tidak mudah mencapai prestasi olahraga karena diperlukan pembinaan yang baik dan terorganisir dan benar mampu menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi bahkan bisa mencapai prestasi ditingkat internasional. Pembinaan prestasi olahraga sudah diatur dalam undang-undang. Sesuai dalam undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi;

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak”.

Berdasarkan kutipan diatas, Prestasi olahraga tidak dapat dibentuk secara instan atau secara tiba-tiba. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan teknologi olahraga dan pengetahuan olahraga. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas tujuan utamanya adalah sebuah prestasi. Syafrudin (2012:22-23) mengatakan: “Prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak factor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (*internal*) dan bisa datang dari luar (Eksternal). Faktor eksternal dan internal meliputi beberapa faktor, Faktor internal meliputi : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sementara faktor eksternal adalah factor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, Pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, asupan gizi, dan lain sebagainya”.

Dengan berolahraga secara teratur terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa melakukan olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit. Manusia yang sehat merupakan sumberdaya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu olahraga perlu semakin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota

masyarakat. Sehingga dengan melakukan olahraga diharapkan kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional, yang mengemukakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan diatas pemerintah memiliki suatu tujuan dan berbagai rencana dari olahraga, diantaranya ialah meningkatkan prestasi dan memelihara kesehatan serta kebugaran tubuh manusia yang kesehariannya melakukan aktivitas fisik/olahraga yang mereka alami atau tekuni dalam kesehariannya mereka.

Dalam berkembangnya zaman, olahraga tentu saja telah menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Menurut UU RI No.3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sesuai dengan kutipan diatas tentang pengertian olahraga prestasi tersebut diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan

potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai dengan olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah siswa adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari berbagai teknik. Teknik tersebut meliputi teknik dengan bola dan tanpa bola, yang termasuk dalam teknik dengan bola: *cut*, *moves* dan *screen*. Dan teknik tanpa bola, diantaranya: *shooting*, *dribble*, *lay up* dan *passing*. Dari beberapa teknik tersebut harus dikuasai dalam permainan bola basket agar mampu berprestasi dalam permainan bola basket.

Permainan bola basket saat ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan bola basket ini sampai sekarang. Bola Basket saat ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat difavoritkan dilingkungan sekolah. Dibuktikan dengan adanya kejuaraan antar siswa yang selalu diadakan setiap tahunnya atau setiap beberapa bulan sekali. Menurut Imam Sodikun (1992:8) “ Bola Basket adalah cabang olahraga yang paling digemari oleh para remaja”. Melalui Permainan bola basket ini para remaja dapat memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan kondisi fisik, mental dan social yang baik. Salah satu faktor yang harus ditingkatkan atlet

adalah kondisi fisik. Tanpa kondisi yang baik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi gerak yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan menghasilkan atlet yang berprestasi secara maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai dasar dan titik tolak dari suatu pembinaan prestasi. Sarumpet dalam *Sport Science* (2005 :3) menyatakan bahwa “Untuk mencapai prestasi tinggi, faktor yang bersifat fisik mempunyai peranan yang besar menyangkut otot tubuh”. Komponen kondisi fisik antara lain adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan koordinasi. Dari sekian banyak komponen kondisi fisik diatas daya ledak dan kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan kualitas kondisi fisik atlet basket.

Untuk mencapai tingkat prestasi dan kondisi fisik yang lebih baik lagi, bukan pekerjaan yang mudah, melainkan melalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam tim sekolah atau kelompok yang baik dan kompeten. Karena dasarnya sekolah terkadang tidak mendukung atlet sekolahnya dengan maksimal. Terkadang pembinaan latihan setelah sekolah atau diluar jam sekolah harus dilakukan supaya mencapai pembinaan dan program latihan yang maksimal. Sekolah yang dijadikan tempat penelitian adalah SMA 11 Padang. SMA 11 Padang adalah sekolah yang didirikan pada tahun 1997

lalu dan sekolah ini letaknya di Jalan Raya Padang, Painan, Teluk Kabung Utara, Bungus Teluk Kabung, Kota Padang, Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 26 Juli 2019, pemain bola basket SMAN 11 Padang terlihat bahwa dari segi teknik, taktik, mental dan khususnya fisik yang mereka miliki masih kurang baik seperti dalam melakukan transisi menyerang secara cepat dan transisi bertahan setelah terkena *counter attack* mereka sering kali melakukan kesalahan karena faktor cepat kelelahan karena kondisi fisik yang masih kurang baik. Atlet masih kesulitan dalam melakukan *passing* sambil bergerak maupun berlari sehingga banyak serangan cepat yang gagal dilakukan karena *passing* direbut atau dipotong oleh lawan ataupun serangan balasan dari lawan yang dilakukan secara cepat. Pada pertandingan DBL SMAN 11 Padang melakukan pertandingan melawan SMA Kartika, tercatat dari pengamatan penulis dimenit 20 *halftime* Atlet basket putra SMAN 11 Padang melakukan 21 kali penyerangan ke area lawan dan dari 21 serangan tercipta 14 kali turnover, atau gagal serangan akibat kesalahan karena kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar.

Hal tersebut didukung oleh adanya pernyataan dari pelatih dan guru penjas dari SMAN 11 Padang saat penulis menghadiri pertandingan DBL 26 Juli 2019 di Gor Prayoga. Bahwa masih banyak atlet SMAN 11 Padang kondisi fisiknya masih kurang maksimal dalam hal daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan koordinasi. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius dalam suatu tim

basket akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kondisi fisik atlet SMAN 11 Padang diperlukan suatu bentuk latihan fisik yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut.

SMA 11 Padang tentunya memiliki fasilitas olahraga yang memadai karena mereka memiliki lapangan basket, bola, volley dan sebagainya. Mengingat bahwa kondisi fisik sangat penting dimiliki oleh atlet dalam melakukan berbagai kegiatan proses latihan atau pertandingan, sudah seharusnya kondisi fisik atlet dipertahankan dan ditingkatkan karena berbagai pertandingan yang akan datang . kondisi fisik secara efektif dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan latihan fisik dan olahraga yang dilaksanakan secara teratur dan terukur.

Kenyataannya Atlet Putra SMAN 11 Padang prestasinya menurun, pada tahun 2013 – 2014 Atlet SMAN 11 sering memasuki final ataupun semi final dan sampai sekarang sudah tidak pernah lagi. Hal ini diduga, Tingkat kondisi fisik yang masih kurang maksimal atau kurang memenuhi standar. Jadwal belajar yang sibuk atau padat, sering kali membuat fisik atlet tersebut menurun. atlet yang mengikuti kejuaraan olahraga tingkat siswa, seperti DBL (Liga siswa), Poprov (Pekan Olahraga provinsi) sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik dan maksimal.

Maka, berdasarkan masalah yang dibahas diatas menurun prestasi atlet SMAN 11 peneliti ingin melihat kondisi fisik atlet basket SMAN 11 Padang

dengan komponen kondisi fisik seperti Daya tahan aerobik, Daya ledak Otot, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik (vo2max)
2. Daya ledak otot lengan
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Koordinasi
6. Kelincahan
7. Keseimbangan
8. Motivasi latihan
9. Sarana dan prasarana latihan

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variable yang berpengaruh terhadap program dan keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini dibatasi pada “Kemampuan Kondisi fisik atlet SMAN 1 Padang”, yang meliputi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan
2. Kecepatan

3. Kekuatan
4. Kelincahan
5. Daya tahan aerobik (vo2max)

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

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kondisi fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang?

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

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang.

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

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Kepala sekolah, sebagai pedoman untuk mengetahui Kondisi fisik siswa-siswanya
2. Guru penjaskes dan pelatih, sebagai masukan bagi guru penjaskes dan pelatih dalam upaya Meningkatkan Kondisi fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang
3. Atlet, sebagai bahan untuk mengetahui Tingkat Kondisi fisik Atlet

4. Peneliti sebagai bahan ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya
5. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.