

**KOMPONEN KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PUTERA
SEKOLAH MENENGAH ATAS PEMBANGUNAN LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**REDHO ZIKRI DWI PUTRA
NIM 14086399**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putera
Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Negeri
Padang

Nama : Redho Zikri Dwi Putera

NIM : 14086399

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Disetujui oleh:

Ketua Jurusan

Pembimbing,

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 19611230 1988031003

Dra. Darni, M.Pd.
NIP 19601225 198403 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Redho Zikri Dwi Putra

NIM : 14086399

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

dengan judul

**Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putera
Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium
Universitas Negeri Padang**

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd

2. Penguji I : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. Penguji II : Sepriadi, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. _____

2. _____

3. _____

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
maka setelah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan)
yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.
(Qs: 94:6-8)

*Goresan pena terukir dalam kata,
percikan makna tersirat dalam sebuah kisah, yaitu kisah tentang perjalanan panjangku.
Sebuah karya ku persembahkan untukMu ya Allah.*

*Kini..
Satu asa telah ku raih, segenggam mimpi telah ku gapai,
Secercah ilmu telah ku bawa bersama sebuah karya yang telah tercipta,
ini semua atas izinMu ya Allah.*

**Dengan segenap rasa
Ku persembahkan karya kecilku kepada Mama Zirnawati Ijazi tercinta
dan papa Nasrul Rivai tersayang. Terima kasih berkat doa dan setiap tetes keringat
mama dan papa selesai juga karyaku ini.**

Buat Uni Lisa, Uni Lusi, Bang Andi, Bang Henry, Bang Dian dan ponakan tersayang
Revan, Rafi, Farhan, Fathan dan Faiza
Terima kasih atas perhatian dan dorongan sampai selesainya karya tulis ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putera Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2012
Yang membuat pernyataan

Materai Rp 6.000,-

Redho Zikri Dwi Putra
NIM 14086399

ABSTRAK

Redho Zikri Dwi Putra. 2014 “Komponen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putera Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang” *Skripsi* Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain bola basket putera SMA (Sekolah Menengah Atas) Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang diantaranya kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, tujuan untuk mengetahui komponen kondisi fisik pemain, yaitu kecepatan, kelincahan dan daya tahan *aerobic*.

Populasi penelitian ini siswa putera SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang mengikuti ekstra kurikuler bola basket berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini adalah “*Total Sampling*”, yaitu keseluruhan populasi di jadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran komponen kondisi fisik pemain. Kecepatan diukur dengan lari 50 meter, kelincahan diukur dengan *Zig-zag Run Test*, dan daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep Tes*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil: 1) Komponen kecepatan dengan kategori sedang, 2) Komponen kelincahan kategori sedang, 3) Komponen daya tahan aerobik kategori sedang, 4) Hasil analisis ketiga komponen atau ketiga variable berdasarkan nilai T skor, terdapat 2 orang (10%) kategori kondisi fisik baik sekali, 3 orang (15%) kategori kondisi fisik baik, 10 orang (50%) kategori kondisi fisik sedang, 4 orang (20%) kategori kondisi kurang, 1 orang (5%) dengan kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Bolabasket, Kondisi Fisik.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul **”Kompenen Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putera Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”**. Selama penulisan proposal skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam proses belajar mengajar.
3. Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, sebagai Penguji I dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan sumbang saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua tercinta, yaitu Papa dan Mama yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen dan Bapak/Ibu staf tata usaha Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik selama masa perkuliahan dan memberikan motivasi serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah disisi Alloh SWT. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis,

Redho Zikri Dwi Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Permainan Bola Basket	10
2. Komponen Kondisi Fisik.....	13
a. Kecepatan	15
b. Kelincahan	22
c. Daya Tahan	27
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Pertanyaan Penelitian	37
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Definisi Operasional.....	38

D. Populasi dan Sampel	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	47
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	49
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan	55
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	40
Tabel 2. Norma Standar Untuk Lari 50m.....	42
Tabel 3. Norma Standar Kelincahan	44
Tabel 4. Norma Standar VO2 Max	46
Tabel 5. Rentang Norma	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	52
Tabel 9. Hasil Konversi Ke Bentuk T skor	54
Tabel 10. Pengelompokan Kategori dari T skor	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual Kondisi Fisik	36
Gambar 2. Lintasan Lari 50m	41
Gambar 3. Lintasan <i>Zig-zag run test</i>	43
Gambar 4. Lintasan <i>Bleep Test</i>	45
Gambar 5. Histogram Kecepatan	51
Gambar 6. Histogram Kelincahan	52
Gambar 7. Histogram Daya Tahan Aerobik	53
Gambar 8. Histogram Pengelompokan Kondisi Fisik.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data tes kecepatan	68
Lampiran 2. Data tes kelincahan.....	69
Lampiran 3. Data tes daya tahan aerobik.....	70
Lampiran 4. Nilai gabungan T skor	71
Lampiran 5. Gambar 9 Foto Bersama Pelatih, Peneliti, Atlet.....	72
Lampiran 6. Gambar 10 & 11 Tes Kecepatan.....	73
Lampiran 7. Gambar 12 & 13 <i>Zig-zagRun Test</i>	74
Lampiran 8. Gambar 14 & 15 <i>Bleep Test</i>	75
Lampiran 9. Gambar 16 & 17 Pelatih Mencatat Waktu	76
Lampiran 10. Surat izin penelitian ke Dinas Pendidikan Sumatera Barat.....	77
Lampiran 11. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat.....	78
Lampiran 12. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	79
Lampiran 13. Tabel Penilaian VO2Max	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang banyak digemari oleh manusia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positif bagi kehidupan manusia. Hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu banyak melakukan kegiatan olahraga, baik olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, maupun olahraga prestasi untuk menjadi yang terbaik atau juara baik di tingkat nasional maupun internasional.

Hakekat dari olahraga itu sendiri merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam, contoh permainan olahraga bolabasket yang meliputi dalam gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi untuk mengalahkan lawan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat yang berlandaskan jiwa sportifitas. Di samping itu dengan olahraga juga dapat memberikan suatu kepuasan tersendiri bagi anggota tim, bila tercapainya suatu prestasi menjadi juara dalam suatu kompetisi.

Kegiatan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi yang dicapai seseorang merupakan salah satu tujuan dari kegiatan olahraga. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang harus

meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya

Proses pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang dan biaya yang besar untuk mendapatkan hasil yang optimal. Keberadaan olahraga sebagai salah satu pilar dalam kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari prestasi olahraga yang dicapai oleh negara tersebut. Tentunya hal ini membutuhkan pengorbanan dan perjuangan semua pihak untuk mewujudkan semua itu. Tidak hanya berfokus kepada pemerintah saja, tetapi harus dimulai dari elemen yang paling bawah untuk mewujudkan prestasi olahraga yang maksimal.

Prestasi dalam olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Faktor fisik menurut Harsono (1988) merupakan komponen terpenting dalam olahraga bola basket, kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain bola basket, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Sejalan dengan pendapat Harsono, Taufiq (2011) menambahkan bahwa komponen kondisi fisik pemain bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan, daya ledak, dan koordinasi. Permainan

bola basket dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, akrobatik dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks, karena menuntut kondisi fisik yang komprehensif, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik, gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas, serta mental.

Teknik merupakan kemahiran penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik melempar, menangkap, menggiring bola, melompat, lari, dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari teknik – teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam permainan bola basket.

Taktik adalah suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola – pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.

Mental sama pentingnya dengan aspek teknik dan kondisi fisik sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, serta taktik pemain apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin dapat dicapai. Untuk pengembangan mental diperlukan latihan mental, yaitu latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional

atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam posisi *stress*, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat – sifat positif lainnya.

Kenyataan di lapangan banyak atlet basket yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan bola basket menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. Permainan bola basket juga merupakan permainan gerak multi arah tidak bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat.

Secara umum olahraga ada tiga dasar ruang lingkup, pertama manusia melakukan kegiatannya untuk rekreasi, yaitu manusia yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik sarana maupun peraturannya. Kedua, manusia yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya siswa di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga, bertujuan adalah untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga prestasi.

Dalam kaitannya dengan tiga ruang lingkup tersebut di atas yang berhubungan dengan ruang lingkup mencapai sasaran pendidikan, maka untuk menjadikan siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga tidaklah memungkinkan karena keterbatasan waktu, maka sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan

dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah regular, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat baik dalam bidang olahraga maupun bidang lainnya yang masih berkaitan dengan kurikulum, seperti bola voli, sepak bola, bola basket dan kesenian.

Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan di hampir setiap sekolah yang banyak peminatnya. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan permainan bolabasket saja. Namun siswa akan diberikan materi-materi secara detail yang berkaitan dengan bolabasket, mulai dari peraturan permainan bolabasket, teknik dasar, strategi bermain, serta latihan kondisi fisik.

Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP kegiatan ekstrakurikuler diberlakukan, kegiatan ini banyak diikuti oleh siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini dapat memilih cabang olahraga yang yang diminati. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati adalah bola basket yang dibina oleh guru olahraga atau pelatih dengan melakukan kegiatan secara teratur mengikuti pola latihan yang terprogram dalam rangka meningkatkan teknik, fisik, dan mental. Siswa binaan ini dipilih menjadi tim pemain bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tim inilah yang mengikuti pertandingan antar sekolah maupun kompetisi lainnya di Kota Padang.

Tim bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP memiliki prestasi yang belum membanggakan. Hal ini terlihat dalam setiap kompetisi yang di ikuti belum masuk final atau belum menampakan

prestasi yang menggembirakan. Menurut pelatih bahwa tim bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP telah mengikuti beberapa kejuaraan antara lain tahun 2014 kejuaraan antar SMA Sumatera Barat di Lubuk Basung masuk 8 besar saja tidak menjadi juara, tahun 2015 mengikuti pertandingan bola basket DBL gugur, tahun 2016 mengikuti kejuaraan antar SMA sekota Padang di SMA Negeri 2 Padang juga tidak bisa masuk final atau gugur, di tahun yang sama mengikuti pertandingan bola basket DBL juga gugur, dan tahun 2017 mengikuti pertandingan bola basket DBL juga mengalami nasib yang sama yaitu gugur.

Beberapa kelemahan yang tampak pada pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP menurut pengamatan penulis dan informasi dari pelatih, pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP telah memiliki teknik dasar yang baik, hal ini terlihat dari operan antar para pemain yang mencapai target. Namun pada saat menggiring bola ada pemain yang dengan mudah direbut oleh lawan karena hanya berjalan lurus, seharusnya saat menggiring juga bisa merubah arah dengan cepat agar tidak direbut lawan. Saat melakukan *rebound* pemain sering kalah dalam perebutan bola di udara karena lompatan para pemain juga belum terlihat. Hal ini menurut penulis, besar kemungkinan disebabkan oleh faktor kondisi fisik dari pemain yang masih belum optimal atau memadai.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bola basket yang berprestasi meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, dan koordinasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan.
2. Daya tahan.
3. Kelincahan.
4. Kelentukan
5. Kekuatan
6. Daya ledak.
7. Koordinasi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas ternyata banyak sekali komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain basket, maka dalam penelitian ini penulis membatasi variabel yang diteliti hanya pada komponen kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kecepatan pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
2. Bagaimanakah kelincahan pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

3. Bagaimanakah daya tahan pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
4. Bagaimana kondisi fisik pemain bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain bola basket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh pemain bola basket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki pemain bola basket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola basket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan umumnya dan dunia pendidikan jasmani khususnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
- b. Bagi guru dan sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam melakukan proses belajar mengajar dalam kaitannya dengan kondisi fisik serta manfaatnya pada permainan bolabasket.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan untuk membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.
- d. Bagi sekolah menjadi masukan bagi guru dalam memberi pembinaan dan bimbingan dalam pembentukan tim pemain bola basket dalam rangka mengharumkan nama sekolah.
- e. Bagi peneliti lain sebagai bahan pembandingan atau pertimbangan untuk penelitian-penelitian yang akan datang.