

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET PUTRA  
SMA NEGERI 3 BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**ANGGI FAJAR PRATAMA  
NIM. 1202317**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

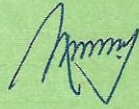
“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi”

Nama : Anggi Fajar Pratama  
Bp/Nim : 2012/1202317  
Program studi : Pendidikan JasmaniKesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

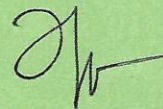
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO  
NIP. 19630104 199001 1 001

Pembimbing II



Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO  
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan PO



Drs. Zarwan, M.Kes


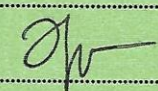
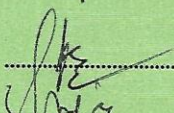
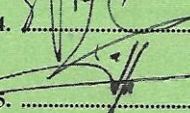
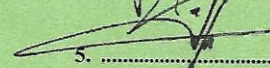
NIP. 19611230 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi  
Nama : Anggi Fajar Pratama  
BP/Nim : 2012/ 1202317  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

	Tim Penguji	
Nama	Tanda Tangan	
Ketua : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO		1. ....
Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO		2. ....
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd		3. ....
Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd		4. ....
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes		5. ....

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017  
Yang menyatakan,



Anggi Fajar Pratama  
NIM. 1202317

## ABSTRAK

### **Anggi Fajar Pratama, 2017 :Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang terdiri dari daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang dapat mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang kondisi fisik masing-masing atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu untuk melihat tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sample adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret di Lapangan Atas Ngarai Bukittinggi tempat atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi berlatih. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes yang terdiri dari Daya Tahan Aerobik dengan *bleep test*, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan tes *Push up*, Daya Ledak Otot Tungkai dengan tes *Vertical Jump*, Kecepatan dengan tes lari sprint 50 meter, Kelincahan dengan *zigzag run* Pengujian data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian adalah 1) Daya tahan aerobik, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 35,37 dikategorikan sedang. 2) Daya Tahan Kekuatan otot lengan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 24,47 dikategorikan sedang. 3) Daya ledak otot tungkai, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 135,44 kg.m/s dikategorikan sedang. 4) Kecepatan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 8,51 detik dikategorikan sedang. 5) Kelincahan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 14,56 detik dikategorikan kurang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, kesabaran kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Syafrizal, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO Sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

6. Drs. Nirwandi, M.Pd , Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd , Drs. Edwarsyah, M.Pd  
Selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran, motivasi dan arahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa buat kedua orang tua ayahanda dan ibunda serta adik-adik tercinta penulis yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
9. Kepada Triana Trisnawati yang telah memberikan dukungan kepada saya selama ini, dan kepada para teman saya Afdal P, Afdil P, Ricco Sanjaya, Rahmad Y.P, Ridho F.F, Rizky Akbar, Bang Willy yang menemani saya selama berada di kampus FIK UNP dan juga memberikan motivasi dan dukungan sehingga terwujudnya skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah- mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, September 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Fokus Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Bolabasket .....	7
2. Teknik Dasar Bolabasket.....	8
a. Teknik Melempar .....	8
b. Teknik Mengiring Bola .....	9
c. Teknik Menembak .....	10
3. Kondisi Fisik .....	11
a. Kondisi Fisik Umum .....	12
b. Kondisi Fisik Khusus .....	13
c. Unsur- unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket.....	14



B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	22

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
1. Jenis Data .....	27
2. Sumber Data .....	27
E. Defenisi Operasional .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	28
G. Teknik Pengumpulan Data .....	29
H. Prosedur Penelitian .....	37
I. Tekhnik Analisis Data .....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	39
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	49

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	56

### **DAFTAR PUSTAKA**

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

## DAFTAR TABEL

1. Daftar Sampel Penelitian.....	24
2. Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik .....	28
3. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	30
4. Norma Standarisasi Lompat Tegak.....	31
5. Norma Standarisasi kecepatan .....	33
6. Norma Standarisasi Kelincahan .....	34
7. Nama Panitia Pelaksana Tes .....	35
8. Distribusi Hasil Daya Tahan Aerobik .....	38
9. Distribusi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	40
10. Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
11. Distribusi Kecepatan .....	44
12. Distribusi Kelincahan .....	46

## **DAFTAR GAMBAR**

1. Lintasan Bleep Tes atau Lari Multi Tahap .....	28
2. Pelaksanaan Push up .....	39
3. Pelaksanaan Tes Lompat Tegak .....	31
4. Lintasan Lari Sprint 50 meter .....	32
5. Lintasan Lari Zigzag Run .....	34
6. Histogram Daya Tahan Aerobik .....	39
7. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	41
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	43
9. Histogram Kecepatan .....	45
10. Histogram Kelincahan .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Data Hasil Penelitian Tes kondisi fisik .....	57
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik .....	58
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan .....	59
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
5. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	61
6. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan .....	62
7. Foto Bersama Team Basket SMA Negeri 3 Bukittinggi.....	63
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	64
9. Surat Izin Penelitian Dari Kesbangpol Bukittinggi .....	65
10. Surat Keterangan Dari SMA N 3 Bukittinggi .....	66

# **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 telah banyak memberikan manfaat bagi manusia. Olahraga juga turut berguna dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Begitu juga dengan olahraga beregu. Permainan olahraga beregu bukan hanya ditujukan untuk menjalin kerjasama untuk pemain agar memenangkan pertandingan, tetapi juga untuk memperoleh kesegaran jasmani setiap pemain.

Permainan olahraga beregu di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang untuk memperoleh prestasi. Hal ini dijelaskan dan dinyatakan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005, bahwa:

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

Berdasarkan Undang-Undang di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kesehatan manusia, dan akan membangun jiwa yang positif yang dapat mempersatukan bangsa. Dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional BAB 1 pasal 1 menyatakan: olahraga

prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi yang saat ini berkembang sangat banyak, mulai dari olahraga perorangan maupun beregu atau berkelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan olahraga besar dan dimainkan dengan tangan. Dalam mengatur strategi penyerangan bola boleh dioper kepada teman dan juga boleh di dipantulkan kelantai sambil berjalan atau diam ditempat, tujuannya adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan. Permainan bolabasket dilakukan oleh 2 regu, masing masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Setiap pemain berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke daerah sendiri. Dalam permainan bola basket sangat diperlukan kondisi fisik yang prima sehingga dapat melakukan penyerangan dengan baik dan juga mempertahankan daerah sendiri dengan baik.

Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi ini harus dilatih berulang kali. Menurut Bompa dalam Madri (2012:1) latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik ketingkat yang lebih tinggi. Oleh karena itu kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi olahraga bolabasket.

Di SMA Negeri 3 Bukittinggi merupakan salah satu sekolah di kota Bukittinggi yang pembinaan ekstrakurikulernya baik. Buktinya terdapat berbagai jenis cabang olahraga yang sudah menjadi ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Adapun cabang-cabang olahraga yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut Bolabasket, Bulutangkis, Sepakbola, Bolavoli dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya.

SMA Negeri 3 Bukittinggi juga pernah mengadakan pertandingan bolabasket pada tahun 2010 dan tahun 2011. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi siswa untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Pembinaan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Bukittinggi sudah berjalan dengan baik. Terlihat dari latihan tim bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi yang terjadwal dengan baik. Namun prestasi atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi semakin lama semakin menurun dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Beberapa kali tim bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi mengikuti kejuaraan bolabasket antar sekolah namun belum mendapatkan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi, ada beberapa kejuaraan bolabasket yang pernah diikuti oleh tim bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi yaitu : tahun 2010 juara kejuaraan bolabasket Dandim Cup di Bukittinggi, juara 2 kejuaraan SMANTHREE Cup di Bukittinggi. Tahun 2012 Kejuaraan Landbouw Cup di Bukittinggi masuk semi



final, Tahun 2014 Kejuaraan Landbouw Cup di Bukittinggi masuk semi final, Tahun 2015 Kejuaraan Dandim Cup di Bukittinggi juara 3, Kejuaraan Don Bosco Cup di GOR Prayoga Padang tidak lolos grup.

Banyak penyebab yang mengakibatkan turunnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi contohnya menurunnya tingkat kondisi fisik, kurangnya strategi bermain dalam suatu pertandingan, kurangnya mental bertanding atlet dan sarana prasarana latihan yang kurang memadai.

Peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi belum sesuai dengan yang diharapkan. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan gerakan kaki, dan kelincahan. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “**Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di indentifikasikan dalam penelitian ini antara lain:

1. Kondisi fisik khusus dapat mempengaruhi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi. Komponen kondisi fisik tersebut adalah
  - a) Daya tahan aerobik
  - b) Daya tahan kekuatan otot lengan
  - c) Daya ledak otot tungkai
  - d) Kecepatan gerakan kaki

e) Kelincahan

2. Teknik yang dimiliki atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
3. Taktik permainan yang dimiliki tim bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
4. Mental bertanding tim bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
5. Pembinaan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
6. Sarana dan prasarana latihan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.

### **C. Fokus Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka fokus penelitian dalam proposal ini adalah:

1. Tingkat daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
2. Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
4. Tingkat kecepatan gerakan kaki atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
5. Tingkat kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan gerakan kaki yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.