

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA DALAM KEGIATAN PENGEMBANGAN  
DIRI BOLA BASKET DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5  
KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**BIMA PRIYANDANA  
15086166**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Profil Kondisi Fisik Siswa dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMPN 5 Kota Solok**

Nama : **Bima Priyandana**  
Nim : 15086166  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

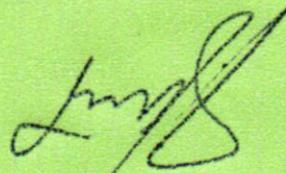
Padang, Mei 2019

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,  
Pembimbing,



**Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620702 198703 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

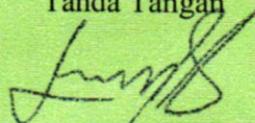
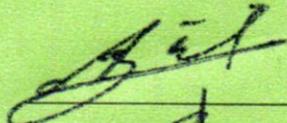
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Profil Kondisi Fisik Siswa dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMPN 5 Kota Solok**

Nama : **Bima Priyandana**  
Nim : 15086166  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji:

| Nama                                   | Tanda Tangan   |
|--|--|
| 1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO | 1.   |
| 2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd        | 2.   |
| 3. Anggota : Sepriadi, S.Si., M.Pd     | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Profil Kondisi Fisik Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMP N 5 Kota Solok**” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali Pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena berupa karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Mei 2019

Yang menyatakan



  
Dina Priyandana  
NIM : 15086166

## ABSTRAK

**Bima Priyandana. 2019. “Profil Kondisi Fisik Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMPN 5 Kota Solok”**  
*Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa yang masih kurang baik kondisi fisik, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok. Penelitian dilakukan di lapangan SMPN 5 Kota Solok. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan statistic deskriptif.

Hasil analisis ditemukan 1). daya tahan pada siswa laki-laki dengan rata-rata nilai sebesar 33.68 pada kategori kurang, siswa perempuan sebesar 25.74 pada kategori kurang. 2). Daya ledak otot tungkai siswa laki - laki rata-rata nilai sebesar 1.87 pada kategori kurang, siswa perempuan sebesar 1.37 pada kategori sangat kurang. 3). Kelincahan siswa laki-laki rata-rata nilai sebesar 12.45 pada kategori baik, siswa perempuan sebesar 14.01 pada kategori sedang. 4). Kecepatan siswa laki-laki rata-rata nilai sebesar 5.29 pada kategori kurang sekali, siswa perempuan sebesar 6.22 pada kategori kurang sekali. 5). kondisi fisik siswa laki-laki rata-rata nilai 33.33 kategori sedang, siswa perempuan 45.45 kategori sedang.

**Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Profil Kondisi Fisik Siswa dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMPN 5 Kota Solok”.

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

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

4. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Rianuar dan ibunda Yurni yenti yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman Wulan Amran, S.Pd, Ari Afandi, Handika Ma'ruf, Andre Efianto, dan anggota PLK di SMP N 5 Kota Solok yang telah memberikan bantuan berupa moril pada penulis .

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

Padang, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                               | i              |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                        | ii             |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                            | iv             |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                          | vi             |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                         | vii            |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                       | viii           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                           |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 4              |
| C. Batasan Masalah .....                           | 5              |
| D. Rumusan Masalah .....                           | 5              |
| E. Tujuan Penelitian .....                         | 6              |
| F. Manfaat Penelitian .....                        | 6              |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                       |                |
| A. Landasan Teori .....                            | 8              |
| 1. Kondisi Fisik .....                             | 8              |
| 2. Komponen Dasar Kondisi Fisik .....              | 9              |
| 3. Permainan Bola Basket .....                     | 18             |
| 4. Kondisi Fisik dalam Permainan Bola Basket ..... | 20             |
| 5. Kegiatan Pengembangan Diri .....                | 21             |
| B. Kerangka Konseptual .....                       | 23             |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                     | 25             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>               |                |
| A. Jenis Penelitian .....                          | 26             |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....               | 26             |
| C. Populasi dan Sampel .....                       | 26             |
| D. Defenisi Operasional .....                      | 27             |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                     | 28             |

|   |           |
|---|-----------|
| F. Instrument Penelitian.....   | 29        |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....   | 29        |
| H. Teknik Analisa Data.....   | 35        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>   |           |
| A. Deskripsi Data Siswa Laki-Laki .....   | 36        |
| 1. Daya Tahan Aerobik .....   | 36        |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai.....   | 37        |
| 3. Kelincahan .....   | 38        |
| 4. Kecepatan.....   | 39        |
| 5. Kondisi Fisik Siswa Laki-laki.....   | 40        |
| B. Deskripsi Data Siswa Perempuan .....   | 42        |
| 1. Daya Tahan Aerobik .....   | 42        |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai.....   | 43        |
| 3. Kelincahan .....   | 44        |
| 4. Kecepatan.....   | 45        |
| 5. Kondisi Fisik Siswa Perempuan .....  | 46        |
| C. Pembahasan.....  | 48        |
| 1. Daya Tahan Aerobik .....   | 48        |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai yang Dimiliki Dalam Kegiatan<br>Pembangunan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok ... | 49        |
| 3. Kelincahan Yang Dimiliki Siswa Dalam Kegiatan<br>Pembangunan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok ...        | 51        |
| 4. Kecepatan Yang Dimiliki Siswa Dalam Kegiatan<br>Pembangunan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok ...         | 53        |
| 5. Kondisi Fisik Yang Dimiliki Siswa Dalam Kegiatan<br>Pembangunan Diri Bola Basket Di SMPN 5 Kota Solok.....     | 54        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>   |           |
| A. Kesimpulan .....   | 56        |
| B. Saran.....   | 57        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>58</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>  | <b>60</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Populasi.....  | 27             |
| 2. Norma Tes Standing Board Jump .....  | 32             |
| 3. Norma Shuttle Run.....   | 33             |
| 4. Norma Lari 30 Meter .....  | 35             |
| 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Yang Dimiliki Siswa Laki-laki Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMP N 5 Kota Solok ..... | 36             |
| 6. Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Siswa Laki-Laki Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                 | 36             |
| 7. Kelincahan Yang Dimiliki Siswa Laki-Laki Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                              | 37             |
| 8. Kecepatan Yang Dimiliki Siswa Laki-Laki Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                               | 41             |
| 9. Kondisi Fisik Yang Dimiliki Siswa Laki-laki Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket SMP N 5 Kota Solok .....                              | 41             |
| 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Yang Dimiliki Siswa Perempuan Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMP N 5 Kota Solok..... | 42             |
| 11. Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Siswa Perempuan Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                | 43             |
| 12. Kelincahan Yang Dimiliki Siswa Perempuan Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                             | 44             |
| 13. Kecepatan Yang Dimiliki Siswa Perempuan Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                              | 45             |
| 14. Kondisi Fisik Yang Dimiliki Siswa Perempuan Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMP N 5 Kota Solok .....                          | 47             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                               | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Berpikir.....                   | 24             |
| 2. Lintasan 20 meter Bleep Tes.....         | 31             |
| 3. Sikap Standing Board Jump Tes .....      | 32             |
| 4. Lintasan Shuttle Run.....                | 33             |
| 5. Sikap Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter..... | 34             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Data mentah kondisi fisik siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMP Negeri 5 Kota Solok ..... | 60             |
| 2. Data mentah kondisi fisik dari keseluruhan tes.....   | 62             |
| 3. Norma Klasifikasi Tingkat VO2Max.....   | 63             |
| 4. Prediksi Nilai <i>VO2Max</i> Tes Lari <i>Multistage Fitness Test</i> .....                                    | 64             |
| 5. Formulir Bleep Tes .....  | 69             |
| 6. Dokumentasi Penelitian .....  | 70             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan gerak tubuh yang umumnya menggunakan otot-otot dan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Setiap manusia menggunakan sistem-sistem tubuhnya untuk dapat berolahraga, seperti sistem peredaran darah, dan sistem pernafasan yang keduanya dibutuhkan untuk kebugaran jasmani. Namun, olahraga dibedakan berdasarkan tujuan seseorang melakukannya, terdapat olahraga yang bertujuan untuk menghilangkan stress akibat aktivitas kerja sehari-hari atau sering disebut olahraga rekreasi, olahraga yang bertujuan untuk bersosialisasi dan menambah teman akrab, serta ada olahraga tujuan untuk mendapatkan puncak prestasi atau sering disebut olahraga prestasi. Selain itu olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan.

Pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dan mengenal diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak, kepribadian dan prestasi bangsa yang martabat. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 1 tentang sistem Keolahrgaan 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". Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram.

Dilaksanakannya kegiatan pengembangan diri disekolah bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat serta mengembangkan pengetahuannya yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik secara maksimal demi mendapat prestasi dalam bidang yang diikutinya. Kegiatan pengembangan diri khususnya di bidang olahraga bola basket mempunyai peranan serta manfaat yang besar apabila kegiatannya dapat dilaksanakan secara baik pada anak didik, yang kemudian mampu memberi kontribusi terhadap lahirnya atlet-atlet baru yang berbakat, untuk itulah agar diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan pengembangan diri dan dapat membina siswa nya dengan baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga, dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi akan mudah tercapai disamping juga dibutuhkan pengembangan teknik, taktik, dan mental bagi setiap atlet. Dalam olahraga terdapat beberapa komponen kondisi fisik seperti, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelentukan dan kekuatan, masing-masing komponen saling berkaitan dan setiap cabang olahraga membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan yang baik bagi pemainnya karena terdiri dari beberapa babak yang terdiri dari 10 menit setiap babak nya, untuk itu pemain bola basket membutuhkan daya tahan yang baik. Pemain bolabasket juga membutuhkan daya ledak dan kecepatan yang baik untuk menunjang permainan, karena dalam permainan bola basket di butuhkan daya ledak untuk beberapa teknik seperti rebound dan jump-shoot kemudian pemain dituntut memiliki kecepatan dalam bertahan maupun menyerang. Dalam permainan bola basket juga dibutuhkan kelincahan, kekuatan dan koordinasi yang baik karena beberapa teknik dalam bola basket harus di dukung juga dengan komponen kondisi fisik tersebut seperti passing, shooting dan dribbling. Dari keperluan latihan fisik khusus cabang olahraga bola basket bahwa daya tahan, daya ledak, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan kecepatan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting yang dimiliki oleh setiap cabang olahraga bola basket. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan dengan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taknik dan mental yang baik, juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Kegiatan pengembangan diri cabang bola basket di sekolah seperti SMPN 5 Kota Solok merupakan kegiatan pengembangan diri yang memiliki pelatih yang handal di bidangnya, dengan fasilitas yang lengkap serta dukungan penuh dari kepala sekolah dan guru-gurunya. SMPN 5 Kota Solok

sering mengikuti kejuaraan atau pertandingan-pertandingan yang di adakan di dalam kota maupun luar Kota Solok, bahkan juga mengadakan kejuaraan bola basket setiap tahunnya dengan ruang lingkup tidak hanya se-Kota Solok tapi bahkan terakhir diadakan dengan lingkup se-Sumbar.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan dengan melihat langsung ke lapangan dan melakukan wawancara pada pelatih, didapat bahwa tim basket di SMPN 5 Kota Solok belum pernah melakukan tes pengukuran kondisi fisik, jadi dengan belum adanya pengukuran yang dilakukan maka peneliti ingin mengetahui tentang kondisi fisik yang dimiliki siswa kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok. Oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi fisik Siswa dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket di SMPN 5 Kota Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, terdapat masalah yang dapat diidentifikasi yaitu : belum diketahui Profil Kondisi Fisik Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMPN 5 Kota Solok yang terdiri dari beberapa komponen :

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan
5. Kekuatan
6. Keseimbangan

7. Kelentukan
8. Koordinasi

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi masalah pada beberapa komponen kondisi fisik yaitu :

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Kecepatan

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok?
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok?
4. Bagaimana Kecepatan yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok?
5. Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui daya tahan aerobik yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket SMPN 5 Kota Solok.
2. Mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket SMPN 5 Kota Solok.
3. Mengetahui kelincahan yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket SMPN 5 Kota Solok.
4. Mengetahui kecepatan yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket SMPN 5 Kota Solok.
5. Mengetahui kondisi fisik yang dimiliki siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket SMPN 5 Kota Solok.

### **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:

- a. Bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
- b. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini.
- c. Bagi guru dan sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan kondisi fisik serta manfaatnya pada saat bermain bolabasket.

- d. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan untuk membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.