

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 3 KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



RIZKY AKBAR

NIM. 1303061

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri Sekolah Menengah
Atas Negeri 3 Kota Bukittinggi
Nama : Rizky Akbar
NIM : 1303061/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekareasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

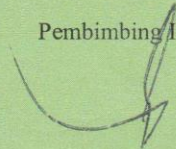
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

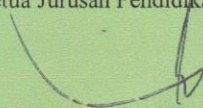
Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Rizky Akbar
NIM : 1303061/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatann dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

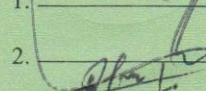
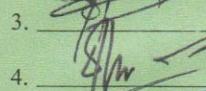
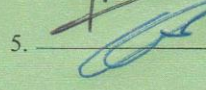
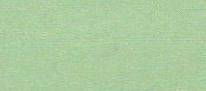
**Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3
Kota Bukittinggi**

Padang, 26 Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr.Zalfendi, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M. Kes
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
5. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
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, Maret 2018
Yang menyatakan



Rizky Akbar
NIM.1303061/2013

ABSTRAK

Rizky Akbar (2018) : Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini berawal dari hasil observasi peneliti yaitu belum maksimalnya kondisi fisik atlet bola basket putri SMA N 3 Kota Bukittinggi, hal ini terlihat saat mengikuti kejuaraan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk Studi kondisi fisik atlet bola basket putri SMA N 3 Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA N 3 Kota Bukittinggi yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel berjumlah 15 orang atlet. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian yang dibandingkan dengan Skala Penilaian 5 A menunjukkan bahwa: 1) Studi daya tahan aerobik ($VO_2 Max$) atlet adalah 27,16 dikategorikan sedang, 2) Studi daya tahan kekuatan otot lengan atlet adalah 40,87 dikategorikan sangat baik, 3) Studi daya ledak otot tungkai atlet adalah 72,99 dikategorikan baik sekali, 4) Studi kecepatan atlet adalah 9,32 dikategorikan kurang sekali, 5) Studi kelincahan atlet adalah 12,33 dikategorikan baik sekali, 6) Studi kondisi fisik atlet bola basket putri SMA N 3 Kota Bukittinggi adalah 50 dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobic, Daya Tahan Kekuatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan

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 Bola Basket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota 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. Prof. Genefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. 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. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

6. Dr. Syahrastani, M.kes.AIFO, Dra. Darni ,M.Pd, Dr, Asep Sujana Wahyuri, S.Si, 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. Kepada kedua orang tuaku yang tercinta beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan adanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh rekan mahasiswa/i pendidikan olahraga BP 2013 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan yang dibuat baik sengaja maupun tidak disengaja, dikarenakan keterbatasan ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman yang peneliti miliki. Untuk itu peneliti mohon maaf atas segala kekurangan tersebut tidak menutup diri terhadap segala saran dan kritik serta masukan yang bersifat konstruktif bagi peneliti.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Teknik Dasar Bola Basket.....	9
a. Teknik Melempar	9
b. Teknik Menggiring Bola	11
c. Teknik Menembak.....	12
3. Kondisi Fisik	12
a.Kondisi Fisik Umum	14
b.Kondisi Fisik Khusus	15

c. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket	15
1. Daya Tahan Aerobic/Vo2max.....	16
2. Daya Tahan Kekuatan	18
3. Daya Ledak (Explosive Power)	19
4. Kecepatan.....	20
5. Kelincahan.....	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Prosedur Penelitian.....	38
I. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 58

B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 65

DAFTAR TABEL

1. Daftar Sampel Penelitian.....	27
2. Daftar Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik.....	31
3. Daftar Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	33
4. Daftar Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	34
5. Daftar Norma Standarisasi Kecepatan	36
6. Daftar Norma Standarisasi Kelincahan.....	37
7. Daftar Nama Panitia Pelaksanaan Tes	38
8. Tabel Distribusi Frekwensi Data Daya Tahan Aerobik	40
9. Distribusi Frekwensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	42
10 .Distribusi Frekwensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	43
11. Distribusi Frekwensi Data Kecepatan.....	45
12. Distribusi Frekwensi Data Kelincahan.....	46
13. Distribusi Frekwensi Data Studi Kondisi Fisik.....	48

DAFTAR GAMBAR

1. Daftar Kerangka Konseptual	24
2. Daftar Gambar Lintasan Blep Test.....	31
3. Gambar Pelaksanaan Push Up.....	32
4. Daftar Gambar Pelaksanaan Vertical Jump.....	34
5. Gambar Lintasan lari 50 meter	35
6. Gambar Lintasan shuttle run	37
7. Histogram Data Daya Tahan Aerobik (Vo2max).....	41
8. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan.....	43
9. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
10. Histogram Data Kecepatan	46
11. Histogram Data Kelincahan	47
12. Histogram Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 3 Kota Bukittinggi.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Lampiran Penilaian Vo2Max	61
2. Daftar Data mentah Daya Tahan Aerobik	64
3. Daftar Data Mentah Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	65
4. Daftar Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	66
5. Daftar Data Mentah Kecepatan	67
6. Daftar Data Mentah Kelincahan	68
7. Analisis Data Kondisi Fisik	69
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	70
9. Surat Izin Penelitian Dari Kantor Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	71
10. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Bukittinggi	72
11. Dokumentasi Penelitian	73
12. Dokumentasi Daya Tahan Aerobik/ Vo2Max	74
13. Dokumentasi Kekuatan Otot Lengan (Push up)	75
14. Dokumentasi Daya Ledak Otot TUnghai (Vertical Jump)	76
15. Dokumentasi Kecepatan (Sprint 50 m).....	77
16. Dokumentasi Kelincahan (Shuttle Run)	78

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, memperlakukan 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 ekstrakurikuleranya 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 putri SMA Negeri 3 Bukittinggi yang terjadwal dengan baik. Namun prestasi atlet bolabasket putri SMA Negeri 3 Bukittinggi semakin lama semakin menurun dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Beberapa kali tim bolabasket putri 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 DBL di GOR Prayoga Padang tidak lolos grup.

Dari data awal yang penulis lakukan maka yang menjadi masalah adalah turunnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi contohnya rendahnya tingkat kondisi fisik, rendahnya strategi bermain dalam suatu pertandingan, buruknya mental bertanding atlet dan sarana prasarana latihan yang kurang memadai.

Peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket putri 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 Putri Sekolah Menengah Atas 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 dala m 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. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
2. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
3. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
4. Kecepatan gerakan kaki atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi
5. Kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan penguraian diatas maka yang menjadi masalah pada penelitian ini adalah

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

E. 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.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih sebagai pedoman dalam meningkatkan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
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.
5. Kepada sekolah perlu untuk melengkapi sarana prasarana.