

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
SMA PEMBANGUNAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh :

SRI RAHAYU PUSPITA

85669 / 2007

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlit Bolabasket SMA Pembangunan Padang”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Yendrizarl M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Umar, MS., AIFO selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Afrizal S., M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes. AIFO dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku dosen penguji.
6. Bapak dan Ibu Guru Penjasorkes SMA Pembangunan Padang.
7. Pelatih team bolabasket SMA Pembangunan Padang.

8. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35

B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Prosedur Penelitian	48
I. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	51
B. Analisis Data.....	64
C. Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian	74

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

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

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu “Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani

saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 “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”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999: 21) “olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas 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 berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaannya atlet berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Sodikun (1992: 8)

menyatakan “Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja”. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik.

Tujuan orang melakukan permainan bolabasket pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat di kelompokkan sebagai berikut :

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga bolabasket juga di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (internal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri di SMA Pembangunan. Team ini memiliki seorang pelatih yang handal dibidangnya lulusan dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari Kepala Sekolah. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan/ pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Team bolabasket SMA Pembangunan Padang ini telah memiliki prestasi yang cukup bagus dibuktikan dengan selalu masuk *final* dan mendapatkan juara II di 3 kejuaraan terakhir yang di ikuti. Tetapi team bolabasket SMA Pembangunan ini tidak pernah lolos pada saat *final* di tiga kejuaraan terakhir tersebut, team ini selalu mendapatkan juara II.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada team bolabasket SMA Pembangunan Padang pada Kejuaraan Pajak Se-Sumbar penampilan atlet pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 20 menit pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 20 menit terakhir terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang kurang tepat dan tidak sampai kesasaran, penguasaan bola yang kurang bagus, di babak-babak terakhir tersebut sering terjadinya pergantian pemain, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang”***.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
2. Bagaimanakah teknik yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
3. Bagaimanakah taktik permainan team bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
4. Bagaimanakah mental atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
5. Bagaimanakah pembinaan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cakupannya cukup luas maka masalah penelitian dibatasi pada tingkat kondisi fisik meliputi :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik ?

2. Bagaimana tingkat kekuatan ?
3. Bagaimana tingkat kecepatan
4. Bagaimana tingkat kelincahan ?
5. Bagaimana tingkat power otot lengan ?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut ”*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang*”, yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
2. Bagaimana tingkat kekuatan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
3. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
5. Bagaimana tingkat *power* otot lengan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.

2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di *passing* (di lempar keteman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjang sendiri kemasukan bola.

Untuk dapat memainkan permainan bolabasket di butuhkan lapangan bolabasket yang terdiri dari tanah, atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x15 m. Selain lapangan juga di butuhkan perlengkapan lainnya antara lain papan pantul yang dibuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang dengan tebal 3 cm, lebarnya 1.80 m dan tinggi 1.20 m. permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tinggi 45 cm dengan lebar garis 5 cm. papan pantul ini dipasang kokoh ditiap-tiap akhir lapangan tegak lurus dengan lantai, sejajar dengan garis akhir dan jaraknya dengan lantai 2.75 m dari bagian bawah papan. Keranjang yang terdiri dari ring atau simpai dan jala.

Simpai terbuat dari lingkaran hasil keras, garis tengahnya 45 cm. garis tengah simpai 20 mm dengan sedikit rambahan lengkuangan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai di pasang 15 cm dari permukaan papan pantul. Bola yang digunakan dalam permainan bolabaskes yaitu bola yang benar-benar bulat yang terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis, kelilingnya antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1.80 m, pantulannya antara 1.20 – 1.40 m, (Sodikun, 1992 :81-84). Permainan bolabasket dimainkan dalam waktu 2 x 20 menit atau 4 x 12 menit (Adnan, 1999: 66). Dalam penelitian ini permainan bolabasket yang diamati menggunakan waktu 2 x 20 menit.

Menurut Peter dalam Syafruddin (2004: 12) faktor-faktor yang mempengaruhi setiap prestasi olahraga yang diartikan sebagai bentuk pengaruh langsung yaitu “kondisi fisik, teknik dan taktik yang saling berkaitan”. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam permainan bolabasket juga tergantung dari unsur-unsur tersebut di atas yaitu unsur kondisi fisik, teknik dan taktik.

Seorang atlet yang memiliki teknik yang bagus dalam permainan dan memiliki taktik yang bagus dalam permainan tidak dapat direalisasikan dengan baik dalam permainan apabila tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu dalam permainan bolabasket unsur kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan. Untuk pertandingan yang dilaksanakan dalam waktu 2 x

20 menit daya tahan seorang atlet sangat dibutuhkan. Untuk melakukan serangan dan pertahanan dibutuhkan kecepatan yang baik. Untuk melakukan *shooting*, *passing* yang baik dibutuhkan kekuatan otot tangan, untuk menghindari lawan pada saat melakukan *dribbling* atau *pivot* dibutuhkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai juga sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, tanpa kekuatan seorang atlet tidak dapat berlari cepat pada saat penyerangan tidak dapat membendung penyerangan lawan. Oleh karena itu kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket supaya teknik dan taktik yang dimiliki dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan guna mencapai prestasi optimal.

Menurut Sodikun (1992: 48) “teknik dasar dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot dan meraya”. Sedangkan menurut Adnan (1999: 25) teknik-teknik dasar bolabasket yaitu “teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring, teknik menembak, teknik berlari dan berhenti, teknik penguasaan tubuh, teknik memeros dan teknik menjaga lawan”. Teknik dasar permainan bolabasket antara lain: *passing* dan *catching*, *dribbling*, *shooting*, *pivot*, dan *rebound*. (http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan berikut :

a. Teknik Melempar (*Passing*) dan Menangkap (*Catching*)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut juga operan. Apabila seorang pemain memegang bola maka ia harus melemparkan bola, sedang bila ia dalam posisi tidak memegang bola, ia bersiap-siap untuk menerima atau menangkap bola. Operan merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket karena dengan operan inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya dapat melakukan tembakan. Istilah mengoper selalu berhubungan dengan menangkap (*catching*) atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 tangan bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya, (<http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/>).

Mengoper dan menangkap merupakan kecakapan dwitunggal yang perlu dikuasai oleh seorang atlet untuk dapat bermain bolabasket, Adnan (1999: 26). Dengan kata lain dalam mengajarkan mengoper selalu terkait dengan menangkap bola dari operan tersebut. Hal ini disebabkan karena mengoper dan menangkap ini adalah kegiatan yang berlangsung silih berganti antara mengoper dan penerima bola. Pada umumnya operan ini dilakukan dengan cepat dan keras, tetapi tidak liar.

Adapun macam-macam teknik melempar (*passing*) yang baik yaitu :

1) Operan tolakan dada (*the two handed chest pass*)

Menurut Arifin (2004:52) “operan tolakan adalah menolakkan bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya”. Sedangkan menurut Adnan (1999: 28) “operan tolakan dada adalah opera yang dilakukan dengan menolakkan bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya”.

2) Operan dari atas kepala (*the over head pass*)

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan biasanya dilakukan di atas kepala agak belakang. Menurut Arifin (2004:54) “Overhead Pass adalah operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilaksanakan dengan dua tangan”. Sedangkan menurut Adnan (1999: 30) Operan dari atas kepala dapat diartikan sebagai suatu operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilaksanakan dengan dua tangan.

3) Operan pantulan (*the bounce pass*),

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dengan posisi bola di depan dada. menurut Adnan operan pantulan adalah :

“Suatu operan bola yang dilakukan dengan memantulkan bola kelantai terlebih dahulu sebelum diterima oleh teman. Operan ini sangat efektif digunakan untuk melawan regu yang memiliki postur tubuh yang tinggi, atau untuk

menyusupkan bola ke pemain *pivot* dalam upaya menembus penjagaan di daerah pertahanan lawan”.

b. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Arifin (2004: 44) berpendapat bahwa “Menggiring atau membawa bola merupakan *skill* yang harus dikembangkan dan dilakukan dalam setiap situasi latihan. Semakin tinggi peningkatan kemampuan *dribble*, semakin percaya diri pemain dalam bermain bolabasket”. Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992: 57)

“Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola kesegala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola dipantulkan, baik dengan berjalan maupun dengan berlari”.

Sedangkan pendapat yang lain mengatakan :

“Menggiring bola adalah cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju”.
(http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html).

Menggiring bola merupakan suatu usaha mengamankan bola dari lawan, karena seorang atlet yang mahir dalam menggiring bola maka akan dengan mudah dapat lolos dari lawan dan dapat membawa bola maju kedepan mendekati ring.

Menurut Adnan (1999: 32) terdapat macam-macam menggiring bola yaitu :

- 1). menggiring rendah,

- 2). menggiring tinggi,
- 3). menggiring menyilang di depan (*cros over dribble*),
- 4). menggiring dibelakang (*behind the back dribble*),
- 5). menggiring di antara kaki (*between the legs dribble*), dan
- 6). menggiring dengan langkah ragu (*hesitation/ stutter dribble*)”.

Sedangkan pendapat yang lain mengatakan : a). menggiring bola rendah (untuk control bola), b). menggiring bola tinggi (untuk kecepatan) dan c). menggiring campuran.

(http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html).

c. Teknik Menembak (*Shooting*)

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak atau memasukkan bola ke ring lawan, Imam Sodikun (1992: 59). Sedangkan menurut Adnan (1999:35) menembak merupakan ”cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan”. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk ke gawang lawan.

Menurut artikel yang di akses di <http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/>. Tembakan di bagi dua macam yaitu: 1). One Hand Shoot (Tembakan satu tangan), dan 2). Two Hand Shoot (Tembakan dua tangan). Sedangkan menurut Adnan (1999: 36) bentuk-bentuk menembak (*shooting*) adalah:

1. Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shot*) di tempat.
2. Tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shot*).
3. Tembakan dengan dua tangan di depan dada (*two handed from chest set shot*).
4. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shot*).
5. Tembakan dengan melayang (*lay up*).

d. Penguasaan Posisi Tubuh (*Body Control*)

Penguasaan posisi tubuh yang baik akan sangat membantu dalam meningkatkan ketangkasan lainnya. Keterampilan ini membutuhkan kemampuan bergerak di dalam ruang yang terbatas dengan pemain dan untuk menghindari persinggungan dengan lawan. Untuk melakukan semua ini seorang pemain bolabasket harus dapat bergerak segera (*start*), berhenti, berlari, memeros (*pivot*), melompat, dan mengubah arah secara cepat dengan tetap dapat mempertahankan keseimbangan tubuh, (Adnan, 1999: 43).

e. Teknik Gerakan Berporos (*Pivot*)

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap sebagai poros (tumpuan), (<http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/>). Gerakan berporos adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros. Kaki poros tidak boleh terangkat atau tergeser dari tempatnya. Sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke depan, belakang, kiri, kanan dan kesegala arah. Khususnya pada saat-saat

memegang bola agar bola dapat dijauhkan dari jangkauan lawan.
(Sodikun, 1992: 63)

Gerakan poros juga dapat digunakan sebagai gerak tipuan, gerak yang dilakukan seolah-olah akan melangkah ke satu arah kemudian merubah arah lagi dengan cepat sehingga bola jauh dari jangkauan lawan, dalam situasi aman pemain dapat melakukan operan keteman atau langsung melakukan tembakan apabila dekat dengan ring.

f. Penjagaan terhadap lawan

Menjaga lawan agar tidak mendekati ring atau mencegahnya membuat angka merupakan salah satu unsur penting dalam teknik bermain basket. Banyak macam teknik penjagaan terhadap lawan yang secara umum dapat dibagi dalam; penjagaan perorangan, penjagaan daerah dan gabungan antara penjagaan perorangan dan daerah. (Adnan, 1999: 46).

g. Fungsi dan Kegunaan Keterampilan Dasar Bolabasket

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi sehingga permainan bolabasket terlihat cantik dan baik. Sebelum melempar bola pemain bolabasket harus bisa memegang bola dengan baik, jika cara memegang bola saja salah bagaimana mungkin seorang pemain basket bisa melempar bola dengan baik. Sebelum menerima bola pemain harus

dapat menangkap atau menerima operan dengan baik sehingga bola dapat dikuasai.

Untuk dapat menerobos lawan dengan baik harus dapat melakukan dribble (menggiring) dengan baik pula. Untuk dapat bekerjasama dengan tim tentu para pemainnya harus dapat menguasai teknik melempat, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang atau regu dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu penguasaan teknik dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan untuk menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Sehingga nantinya setelah menguasai teknik yang benar maka permainan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia.

Apabila teknik dasar telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik, dan kelanjutan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga menjadi gerakan yang otomatis.

Menurut Sodikun (1992 :35) “Untuk dapat menguasai teknik yang baik maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik juga. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (komplek)”.

2. Kondisi Fisik

Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Pasurnay (2001:2) mengemukakan, “kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi”. Kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Menurut Sarumpaet (1986: 34) “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan”. . Menurut Sajoto (1988: 57) “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kemampuan awal dalam kondisi fisik merupakan ukuran / pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum terhadap hasil-hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bolabasket. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Harsono (1996:1) mengemukakan bahwa :

“Kondisi fisik yang baik maka akan ada :

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan akan mudah di kuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

a. Kondisi Fisik Umum

Menurut Syafruddin (1999: 35) “ Kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan,

daya tahan dan kelentukan”. Frohner Cs dalam Syafruddin (1999: 35) mengatakan bahwa : “Latihan kondisi fisik umum berarti latihan – latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus”. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum. Pasurney (2001 : 3) menjelaskan :

“Latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardio pulmalis (jantung, peredaran darah), kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar, hampir semua cabang olahraga”.

Bentuk latihan ini merupakan suatu fundamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga.

b. Kondisi Fisik Khusus

Syafruddin (1999: 36) “Kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu”. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999: 36) mengatakan bahwa :”Bila kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (1999: 36) mengartikan “ kondisi khusus sebagai suatu latihan yang optimal

dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga”.

Dari pendapat diatas bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus tersendiri dan spesifik.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga sebenarnya banyak faktor yang saling mempengaruhi didalamnya. Faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat penting, untuk itu perlu diolah serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak. Karena setiap cabang olahraga tidak sama kondisi fisik yang dibutuhkan.

c. **Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket**

Menurut Rusli (1991: 234) komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga bolabasket antara lain “1) Daya tahan, 2) Kekuatan, 3) Power, 4) Kecepatan, dan 5) Flexibility”. Selain kondisi fisik di atas kelincahan juga memiliki peranan penting dan dominan dalam permainan bolabasket, khususnya pada keterampilan *dribbling* bola kesegala arah. Unsur flexibility tidak dimasukkan kedalam penelitian dengan alasan sudah terdapat didalam unsur kelincahan. Agar lebih jelasnya unsur-unsur kondisi

fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik/ Volume Oksigen Maksimal (VO_2max)

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Lutan, dkk (1991: 112) “Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Harsono (1996 : 2) mengemukakan “ Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”. Sedangkan menurut Annarino dalam Arsil (1999:19), “ daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu”.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksudkan adalah daya tahan *Volume Oxygen maximal* (VO_2max).

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru – paru dan system peredaran darah.

Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Dalam olahraga bolabasket daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan bola basket 2 x 20 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bolabasket. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik tidak mungkin bisa bermain dengan maksimal yang terjadi malahan sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan. Meskipun teknik dan taktik seorang atlet bagus tetapi apabila daya tahan atlet tersebut tidak ada maka teknik dan taktik tersebut tidak bisa dijalankan dengan maksimal dalam permainan. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga bolabasket ini.

2. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet

akan dapat bergerak lebih cepat dan terkontrol (stabil). Menurut Amos dalam Arsil (1999 : 43) bahwa :

“latihan kekuatan yang baik akan :

1. Memungkinkan melompat lebih jauh,
2. Memungkinkan untuk berlari cepat,
3. Memungkinkan untuk berlari jarak jauh, dan
4. Memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan
5. Mempertinggi kecepatan”.

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Menurut Ismaryati (2008: 111) “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Sedangkan menurut Rusli (1991: 118) ”kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Selanjutnya Sajoto (1988: 17) mengatakan “Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot – otot menerima beban dalam waktu kerja tertentu”. Harsono (1996: 9) ”kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot / sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri.

Dengan demikian kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai

suatu prestasi. Demikian juga dengan atlet bolabasket yang ingin mencapai suatu prestasi diperlukan kekuatan yang optimal, hal ini disebabkan bahwa seorang atlet dituntut untuk bergerak dalam waktu 2 x 20 menit. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan seorang pemain bolabasket tidak bisa berlari cepat, tidak bisa membawa bola (*dribble*) dengan cepat, tidak dapat melempar bola dengan kuat, tidak dapat menangkap bola dengan baik, dan tidak dapat melakukan tembakan yang baik/ tepat. Oleh karena itu kekuatan ini sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, guna untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

3. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Ismaryati (2008:57) “Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Ditingjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sedangkan menurut Arsil (1999: 83) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Sedangkan menurut Jarver dalam Arsil (1999 : 83)

kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan tepat dengan waktu sesingkat-singkatnya.

Menurut Nosek dalam Arsil (1999: 84), mengemukakan :

“Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

- a) Kecepatan reaksi; adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat,
- b) Kecepatan bergerak; adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, dan
- c) Kecepatan sprint merupakan kemampuan organism untuk bergerak kedepan dengan cepat”.

Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang atlet atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh seorang atlet maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung penyerangan, bola *dribble* akan muda dirampas lawan, gerakan-gerakan tipuan akan muda

diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah dibendung lawan.

Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, untuk meningkatkan kecepatan atlet dapat dilakukan dengan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan lari bolak balik, latihan zig-zag, latihan *sprint* 30 meter dan lain-lainnya.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Harsono (2001:21) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh”. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan apabila orang tersebut memiliki kecepatan bergerak dan ketepatan respon alat terhadap aktivitas yang diberikan, Annarino dalam Tohidin, (2005:16). Sajoto (1995:9) mengemukakan apabila seseorang mampu mengubah ke suatu posisi atau arah yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti ia memiliki kelincahan yang baik. Selanjutnya Kirkendall dalam Ismaryati (2008: 41) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan baru yang sesuai dengan situasi dalam bermain bolabasket. Maidarman (2009) kemudian juga menambahkan :

“Kegunaan secara langsung kelincahan untuk :

- a) Mengkoordinasi gerak – gerak berganda
- b) Mempermudah berlatih teknik tinggi
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dilingkungan bertanding
- e) Menghindari terjadinya cedera”.

Ciri – ciri dari kelincahan menurut Hirthz dalam Fauzan

Hoz (1989) sebagai berikut :

- a) Kemampuan reaksi
Kecepatan dan ketepatan dalam mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba yang tidak diperhitungkan sebelumnya
- b) Kemampuan penyesuaian
Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan dan persyaratan dan gerakan- gerakan dari bahagian anggota tubuh lain.
- c) Kemampuan Pengendalian
Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.
Kemampuan orientasi
Pada gerakan- gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan tidak kehilangan arah.
- d) Kemampuan keseimbangan

Pada tugas-tugas yang komplit / rumit dalam bidang yang sempit dapat menjaga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam, serta tubuh bagian luar.

- e) Kemampuan kombinasi
Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.
- f) Berbalik (*Wedigkeit*)
Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas
- g) *Geschiklichkeit (agility)*
Gerakan – gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai”.

Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima *passing* dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bolabasket.

5. Daya Ledak (*Explosive Power*)

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa

cepat berlari dan sebagainya. Menurut Bompas dalam Syahara (2004: 20) :

“Daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek.

Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan. Menurut Herre dalam Arsil (1999: 71), “daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi”. Masih menurut Arsil (1999: 73) “kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Menurut Jansen dalam Arsil (1999:71), “daya ledak adalah semua gerakan *explosive* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *explosive power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dalam olahraga bolabasket daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan lemparan (*passing*), memasukkan bola ke ring (*shooting*). Apabila daya ledak tidak dimiliki maka lemparan-lemparan

(*passing*) yang dilakukan akan lambat dan tentunya jalannya bola akan mudah di potong oleh lawan, saat melakukan *shooting* apabila tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik maka lawan akan lebih mudah untuk memblok sebelum bola dilepaskan ke *ring*. Untuk itu diperlukan latihan yang baik untuk meningkatkan dan mempertahankan daya ledak atlet guna pencapaian prestasi yang optimal.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang. Permainan bolabasket berlangsung selama 2 x 20 menit selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukkan bola dari lawan. Untuk itu maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 2 x 20 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan *aerobik* (VO_2max), kekuatan, kecepatan, kelincahan dan *power* otot lengan.

Daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 20 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa

mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bolabasket.

Kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai prestasi bolabasket yang baik, hal ini disebabkan bahwa seorang atlet dituntut untuk bergerak dalam waktu 2 x 20 menit. Dengan kekuatan seorang pemain bolabasket dapat berlari cepat, dapat membawa bola (*dribble*) dengan cepat, dapat melempar bola dengan kuat, dapat menangkap bola dengan baik, dan dapat melakukan tembakan yang baik/ tepat.

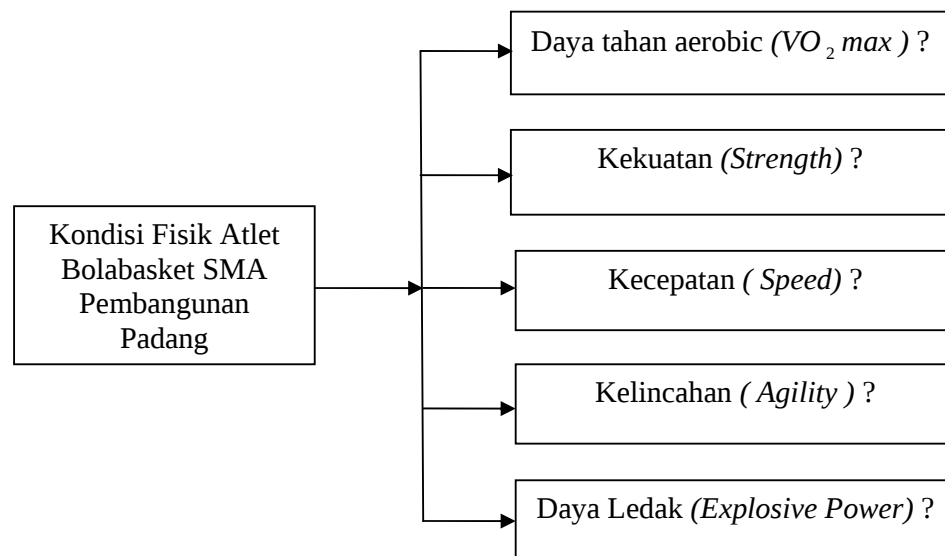
Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam melakukan *passing*, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola.

Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima *passing* dari teman.

Daya ledak sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan lemparan (*passing*), memasukkan bola ke ring (*shooting*).

Agar dapat tampil maksimal dalam pertandingan bolabasket dibutuhkan kondisi fisik yang prima, dengan demikian untuk mencapai prestasi bolabasket yang maksimal kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsur kondisi fisik dalam olahraga bolabasket tersebut adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot lengan

Agar lebih jelasnya gambaran dari kondisi fisik yang berperan penting untuk atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang adang dapat dilihat sebagai berikut:



C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian “*Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang*”, antara lain :

- a. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik ($VO_2 max$) yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
- b. Bagaimana tingkat kekuatan (*Strength*) yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
- c. Bagaimana tingkat kecepatan (*Speed*) yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
- d. Bagaimana tingkat kelincahan (*Agility*) yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
- e. Bagaimana tingkat daya ledak (*Explosive Power*) yang dimiliki Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang $34,7 \text{ } ^{\text{cc}}/\text{kg BB}/\text{max}$ dikategorikan CUKUP.
2. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh altet bolabasket SMA Pembangunan Padang = 146,12 tergolong kategori CUKUP.
3. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang = 7,54 meter tergolong kategori CUKUP.
4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang = 23,68 detik tergolong kategori BAIK.
5. Rata-rata tingkat *power* otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang = 4,53 m tergolong kategori BAIK.
6. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang”*** yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kekuatan dengan lari naik turun tangga dan meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *dodging run* dan lari maju mundur dan lebih meningkatkan lagi *power* otot lengan dengan latihan lempar bola *medicine*/ lempat bolabasket.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putera bolabasket SMA Pembangunan Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet puteri di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
5. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet putera bolabasket SMA Pembangunan Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Arsil, (2009). Buku Ajar : Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (1999). Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Sukabina.
- Barri L. Johnson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Hoz Fauzan, (1989). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html. Diakses tanggal 1 Februari 2011 jam 18.30 WIB.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Kosasi Engkos. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Semarang: Dahara Prize.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Maidarman. (2009). *Pengelolaan Fitness Centre*. Padang : FIK UNP Padang.
- Pebri Taufik. (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang*. Padang : FIK UNP.
- Pesurney Paulus. (2003). *Latihan Kecepatan*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize
- Sodikun Imam, (1992). Buku Ajar “*Olahraga Pilihan Bolabasket*”. DEPDIBUD Direktorat Jendral Pendidikan.
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik*. Bandung: Transito.
- Syafruddin, (1999). *Dasar – dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.