

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 1
LINTAU BUO UTARA KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**AGRI WAHYU WIJAYA
NIM. 1303231**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1
Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Agri Wahyu Wijaya

NIM : 1303231/2013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

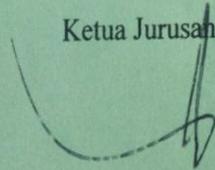
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

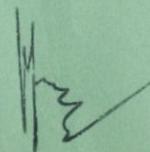
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agri Wahyu Wijaya

NIM : 1303231/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

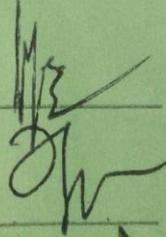
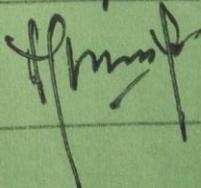
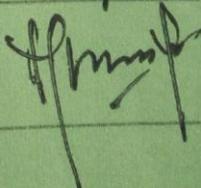
**Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara
Kabupaten Tanah Datar**

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Nirwandi, M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO |
| 3. Anggota | : Drs. Madri M. M.Kes. AIFO |

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Agri Wahyu Wijaya 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, diduga salah satu penyebabnya adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang meliputi : Daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang pemain putra. Untuk memperoleh data dayatahan aerobik dites dengan *bleeep test*, kecepatan di tes dengan lari 30 meter, kelincahan di tes dengan *shuttle run*, daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, daya ledak otot lengan dites dengan *two hand medicine ball put* dan koordinasi mata-tangan dites dengan *ballwerfen und-fangen test*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Dayatahan aerobik pemain berada pada klasifikasi cukup, 2) Kecepatan pemain termasuk pada klasifikasi sedang, 3) Kelincahan pemain termasuk pada klasifikasi sedang, 4) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk pada klasifikasi sedang, 5) Daya ledak otot lengan pemain termasuk pada klasifikasi kurang, 6) Koordinasi mata-tangan pemain termasuk klasifikasi sedang. 7) Kondisi fisik pemain termasuk klasifikasi sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, Drs. Madri M. M.Kes. AIFO, sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin penelitian
8. Pelatih/ Guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Lintau Bou Utara Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu dalam Penelitian
9. Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu dalam penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolabasket	9
2. Kondisi Fisik	11
a. Pengertian.....	11
b. Komponen- Komponen Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III RANCANGAN PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28

B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Penjelasan Istilah.....	29
E. Teknik Pengumpulan data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Penelitian.....	42
B. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	64
B. Saran	65
DAFTAR RUJUKAN.....	67
DAFTAR LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran (VO ₂ max)	32
Tabel 3. Norma Lari 30 Meter	34
Tabel 4. Klasifikasi Kelincahan	35
Tabel 5. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak.....	37
Tabel 6. Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan	39
Tabel 7. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	45
Tabel 11. Destribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai	47
Tabel 12. Distrubusi Frekuensi Daya Ledak otot Lengan	48
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....	10
Gambar 2. Kerangka Konseptual	26
Gambar 3. Tes Lari 30 Meter	33
Gambar 4. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	35
Gambar 5. Sikap Permulaan Loncat Tegak	36
Gambar 6. Pelaksanaan Loncatan Tegak	37
Gambar 7. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	39
Gambar 8. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan	40
Gambar 9. Histogram Data Tahan Aerobik	43
Gambar 10. Histogram Kecepatan	44
Gambar 11. Histogram Kelincahan.....	46
Gambar 12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	47
Gambar 13. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	48
Gambar 14. Histogram Data Koordinasi Mata-tangan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Deskripsi Data Daya Tahan Aerobik	69
Lampiran 2. Deskripsi Data Kecepatan	70
Lampiran 3. Deskripsi Data Kelincahan	71
Lampiran 4. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai	72
Lampiran 5. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan	73
Lampiran 6. Deskripsi Data Koordinasi Mata-Tangan	74
Lampiran 7. Deskripsi Kondisi Fisik Setelah di T-Score	75
Lampiran 8. Form Penghitung MFT	76
Lampiran 9. Tabel Penilaian VO2max	77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNP	85
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Sekolah	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang paling populer saat ini adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Muhajir (2006:11) “Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 (lima) orang pemain”. Jenis permainan ini bertujuan untuyk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke basket dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Bolabasket telah mengalami perubahan dan perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan bolabasket modern seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak

Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu sekolah yang melaksanakan olahraga bolabasket dalam materi ekstrakurikulernya adalah SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Tujuan dari pembnaan olahraga bolabaslet ini adalah untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolabasket, baik di tingkat daerah maupun Se-Sumatra Barat sehingga nantinya mampu membawa nama sekolah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain bolabsket dengan baik, serta dapat meraih prestasi.

Dalam rangka meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan

untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan. Syafruddin (2011:58) mengemukakan :

“Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan bola basket, artinya olahraga permainan bolabasket juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi : “Daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan aerobik ”.

Dalam permainan bola basket harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Hal ini disebabkan dalam permainan bolabasket, pemain berlari, mengoper bola, melompat dan memasukan bola ke dalam ring serta mengiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Dengan demikian seorang pemain bola basket tentunya membutuhkan unsur kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Setiap pemain harus memiliki daya tahan

yang baik, karena dalam permainan bolabasket memiliki waktu 4x10 menit, waktu ini cukup lama dalam permainan, setiap pemain memiliki kecepatan apalagi dibidang olahraga bolabasket sangat berguna sekali untuk menyerang dan bertahan. Kelincahan sangat berguna pada saat bermain bola untuk mengecoh lawan dan mendribble bola, daya ledak otot tungkai dibutuhkan pemain sewaktu berebut bola diudara dan saat melakukan *shooting* dan *jump shoot*, sedangkan daya ledak otot lengan dibutuhkan sewaktu melakukan *shooting*. Selanjutnya koordinasi mata-tangan diperlukan pada saat melakukan merubah arah saat melakukan *lay-up*, *rebound*, dan *jump shoot*. Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan bola basket taktik, mental serta juga sangat dibutuhkan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan, untuk dapat meraih prestasi dalam bolabasket harus didukung oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. diantaranya adalah kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis) serta sarana dan prasarana, pelatih. SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu Sekolah yang telah melakukan pembinaan olahraga bolabasket.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar. SMK ini sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, tapi prestasinya tidak baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan bola basket tingkat SMA/SMK se-Kabupaten Agam pada tahun 2016, hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2017 mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se-

Kabupaten Tanah Datar hanya 8 besar, Pada tahun tahun 2017 mengikuti Popda, hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2017 mengikuti open turnamen antar sekolah mereka sering kalah dengan lawan. Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana, motivasi. status gizi.

Dari kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar di atas, penulis menduga hal ini lebih disebabkan oleh kondisi fisik pemain yang belum begitu baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat mengenai gambaran kondisi fisik pemain bola basket di SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, sehingga nantinya dapat dicarikan solusinya untuk menyelesaikan masalah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, antara lain yang meliputi :

1. Kondisi fisik, diantaranya daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi Mata-tangan.

2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Pelatih
6. Program latihan
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar, meliputi :

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Daya ledak otot lengan
6. Koordinasi Mata-tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah daya tahan aerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?
2. Apakah kecepatan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?

3. Apakah kelincahan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?
4. Apakah daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?
5. Apakah daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?
6. Apakah koordinasi mata-tangan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar sudah baik ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Daya tahan aerobik pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
2. Kecepatan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Kelincahan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
4. Daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
5. Daya ledak otot lengan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar
6. Koordinasi mata-tangan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian maka diharapkan hasilnya bermanfaat dan berguna bagi :

1. Penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai masukan dalam pembinaan olahraga bolabasket di SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.
3. Pelatih dan Pembina, sebagai masukan agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain.
4. Pemain, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
5. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama dan mendalam.
6. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.