

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SMP NEGERI 3
PARIAMAN KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**QAULIS FIL HIDAYAT
NIM. 1107113**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3
Pariaman Kota Pariaman

Nama : Qaulis Fil Hidayat

NIM : 1107113

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

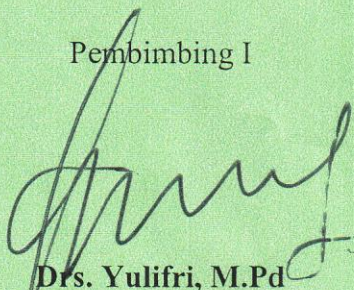
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

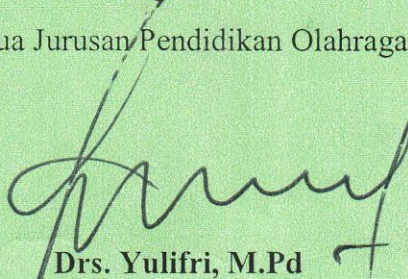
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

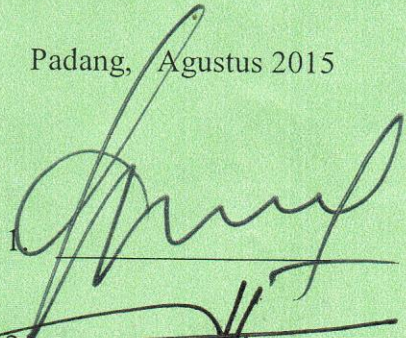
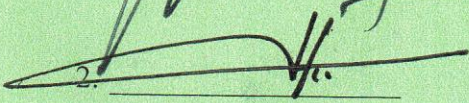
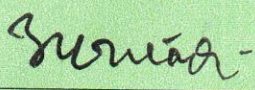
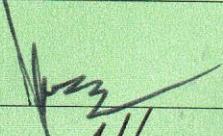
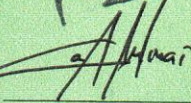
Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman

Nama : Qaulis Fil Hidayat
NIM : 1107113
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji :

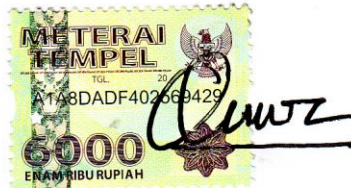
Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

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 di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015
Yang menyatakan



QAULIS FIL HIDAYAT
NIM. 1107113

ABSTRAK

Qaulis Fil Hidayat (2015). Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman

Masalah yang terjadi pada atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman adalah menurunnya tingkat kondisi fisik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 9 atlet putri dan 16 atlet putra. Sampel diambil dengan cara “purposive sampling”, yaitu atlet putra yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur fisik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman yaitu daya ledak otot lengan diukur dengan two hands medicine ball push, kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, kelincahan diukur dengan dodging run dan daya tahan aerobik diukur dengan bleep tes. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh (1) 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak 4,53-5,3 tergolong kategori baik dan 7 orang (43,75%) memiliki daya ledak 3,68-4,52 tergolong kategori cukup, (2) 11 orang (68,75%) memiliki kecepatan 7,9-6,9 tergolong kategori cukup dan 5 orang (31,25%) memiliki kecepatan 7,8 yang tergolong kategori kurang, (3) 16 orang (100%) memiliki kelincahan < 12,10 tergolong kategori baik sekali, (4) 3 orang (18,75%) memiliki daya tahan 42,6-51,5 tergolong kategori baik dan 6 orang (37,5%) memiliki daya tahan 33,8 – 42,5 tergolong kategori sedang dan 7 orang (43,75%) memiliki daya tahan <25,0 tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya serta hidayah yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, yang berjudul ” Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman” .

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Bolabasket.....	8
2. Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
1. Jenis Data	30
2. Sumber Data.....	31
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Prosedur Penelitian.....	37
I. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	40
B. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	29
2. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Medicine Ball Push</i>	33
3. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan Tes Lari 50 Meter	34
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	36
5. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik.....	37
6. Daftar Nama Panitia Pelaksanaan tes.....	38
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	41
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan	43
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	45
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Two-Hand Medicine Ball Push</i>	33
2. Landasan Lari 50 Meter	34
3. Lintasan <i>Dodging Run</i>	35
4. Lintasan <i>Bleep Tes</i> / Lari Multi Tahap.....	37
5. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	42
6. Histogram Kecepatan	44
7. Histogram Kelincahan.....	46
8. Histogram Daya Tahan Aerobik	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmanidan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikankontribusi yang positif dan nyata lagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemmampuan bangsa dalam melaksanakan system pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat 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.

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 sebagai berikut ;

“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”

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 dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan sampai sekarang. Bola basket 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 disekolah. Sodikun (1992 : 8) menyatakan “*Bolabasket adalah cabang olahraga yang paling digemari oleh para remaja*”. Melalui olahraga bola basket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan social yang baik.

Tujuan orang melakukan permainan bola basket 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 (1992 : 22) faktor tersebut dapat dikelompokkan 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 bola basket juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar.

SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman merupakan salah satu tempat pembinaan bola basket yang ada di Kota Pariaman. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri di SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman. Team ini memiliki seorang pelatih yang handal dibidangnya, 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 SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman ini telah memiliki prestasi yang cukup bagus dibuktikan dengan selalu masuk final dan mendapatkan juara II di tiga kejuaraan terakhir yang diikuti. Tetapi team bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman 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 bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman pada Kejuaraan 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 dibabak akhir. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan pertandingan menurun antara lain daya ledak, kecepatan, kelincahan, dayatahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, teknik dan gizi pemain.

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 **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman”**.

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. Daya tahan
2. Daya ledak
3. Kelincahan
4. Kecepatan
5. Kekuatan
6. Kelentukan
7. Teknik
8. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada :

1. Tingkat daya ledak otot lengan
2. Tingkat kecepatan
3. Tingkat kelincahan
4. Tingkat daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

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

1. Sejauh mana daya ledak otot lengan atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman ?

2. Sejauh mana kecepatan atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?
3. Sejauh mana kelincahan atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?
4. Sejauh mana daya tahan aerobik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.
4. Untuk mengetahui daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Bola Basket

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

Untuk dapat memainkan permainan bola basket di butuhkan lapangan bola basket yang terdiri dari tanah, atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15 m. Selain lapangan juga dibutuhkan 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. Permukaannya 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 lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Sumpai di pasang 15 cm dari permukaan papan pantul. Bola yang digunakan dalam permainan bola basket 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 bola basket 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 bola basket 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 bola basket unsure 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 dan 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 bola basket, tanpa kekuatan seorang atlet tidak dapat berlari cepat pada saat penyerangan tidak dapat membendung serangan lawan. Oleh karena itu kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket supaya teknik dan taktik yang dimiliki dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan guna mencapai prestasi optimal.

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 melempar bola, sedangkan 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 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.

Adapun macam-macam teknik melempar yang baik yaitu ;

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

Menurut Arifin (2004:52) “operan tolakan adalah menolak bola dari dada kepada teman juga diusahakan setinggi dadanya”. Sedangkan menurut Adnan (1999:28) “ operan tolakan dada adalah operan yang dilakukan dengan menolak 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 diatas kepala agak belakang. Menurut Arifin (2004:54) “*Overhead pass* adalah operan yang dilakukan dari atas kepala dan biasanya dilakukan 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 didepan 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 bola basket. 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 berlari”.

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.

c. Teknik Menembak (*shooting*)

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

Menurut Adnan (1993:36) 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 dua tangan di atas kepala (two handed over head set shot).
5. Tembakan dengan melayang (lay up).

2. Kondisi Fisik

Penerapan 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 Sajoto (1988:57) “kondisi fisik salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Berdasarkan menurut 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 yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bola basket. 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, kelenturan, 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 diatas 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 dikuasai 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, hamper semua cabang olahraga”.

Bentuk latihan 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”. Rothering dan Grossing dalam

Syafruddin (1999:36) mengartikan “kondisi khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu 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 sendiri 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 fisik yang dibutuhkan.

c. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Bola Basket

Menurut Rusli (1991: 234) komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga bola basket 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 bola basket, khususnya pada keterampilan *dribbling* bola kesegala arah. Unsur flexibility tidak dimasukan kedalam penelitian dengan alasan sudah terdapat di dalam unsure kelinsahan. Agar lebih

jelasnya unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

1. 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 pendek”.

Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan. Menurut Arsil 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 bola basket daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan lemparan (*passing*), memasukkan bola ke ring (*shooting*) apabila daya ledak tidak memiliki 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 mencapai prestasi yang optimal.

2. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Ismaryati (2008:57) “kecepatan adalah Kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sedangkan 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 ssangat baik, tepat dan cepat.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemapuan tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan tepat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nosek dalam Arsil (1999:84), mengemukakan :

“Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

- a. Kecepatan reaksi; adalah kecepatan menjawab suatu rangsangandengan 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 bola basket sangat dibutuhkan Baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat betindak, kecepatan dalam menggiring bola (dribble), menerobos lawan, kecepatan dalam passing, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang atlet atau suatu team mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, 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-lain.

3. 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 tepat dan cepat”.

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 gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan baru yang sesuai dengan situasi dalam bermain bola basket. 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 penyelesaian

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan dan persyaratan dan gerakan-gerakan dari bagian anggota tubuh lain.

c) Kemampuan pengendalian

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit

d) Kemampuan orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan tidak kehilangan arah

e) Kemampuan keseimbangan

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

f) Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan

g) Berbalik (*wedigheid*)

Pembalikan yang baik secara vertical dan horizontal dengan hambatan terbatas

h) *Geschiklichkeit* (agility)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan dan tungkai”.

Dalam permainan bola basket 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 seorang atlet maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah di bending lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bola basket.

4. Daya tahan aerobic/Volume Oksigen Maksimal (VO₂max)

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Lutan,dkk (1996 : 2) “Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”. Harsono (1996:19) 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 ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah hasil kemampuan organism 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 (VO₂max).

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 bola basket daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama, waktu dalam permainan bola basket 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut, seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bola basket. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik tidak mungkin bias 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 bias dijalankan dengan maksimal dalam permainan. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga bola basket ini.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalamajian teori. Penelitian berpendapat kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman. Permainan bola basket berlangsung selama 2 x 20 menit selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukan 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 ,kecepatan, kelincahan, 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 kekalahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bola basket.

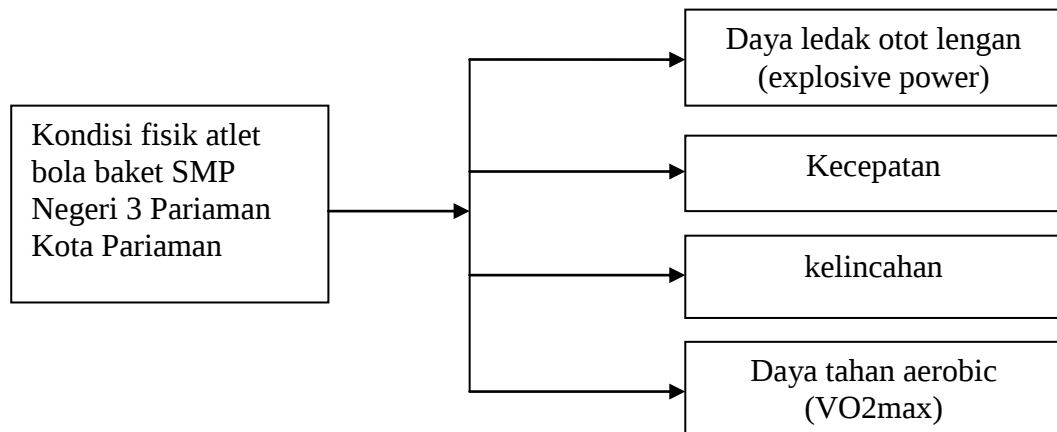
Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, Karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam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

Dalam permainan bola basket 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 bola basket, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan lemparan (*passing*), memasukkan bola ke ring (*shooting*).

Agar tampil maksimal dalam pertandingan bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang prima, dengan demikian untuk mencapai prestasi bola basket yang maksimal kondisi fisik diatas harus dalam keadaan yang prima. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsure kondisi fisik dalam olahraga bola basket tersebut adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot lengan.

Agar lebih jelasnya gambaran dari kondisi fisik yang berperan penting untung atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman dapat dilihat sebagai berikut:



C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, dapat diajukan pertanyaan penelitian “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman”, antara lain :

1. Bagaimana tingkat daya ledak (Explosive Power) yang dimiliki Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?
2. Bagaimana tingkat kecepatan (Speed) yang dimiliki Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?
3. Bagaimana tingkat kelincahan (Agility) yang dimiliki Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?
4. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik (VO_2 max) yang dimiliki Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. Daya ledak, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman 4,60 m dikategorikan baik.
2. Kecepatan, rata-rata yang dimiliki atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman adalah 7,67 detik di kategorikan cukup.
3. Kelincahan, rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman adalah 10,18 detik di kategorikan baik sekali.
4. Daya tahan aerobik, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman adalah 35,5 dikategorikan cukup.
5. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “***Studi Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman***” yaitu sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat lebih meningkatkan lagi *power*/daya ledak otot lengan dengan latihan bola *medicine*/ lempar bola basket dan meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *dogging run* dan lari maju mundur dan lebih meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik melalui lari jarak jauh dan jalan jarak jauh.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putra bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet putri di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
5. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet putera bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bola basket SMP Negeri 3 Pariaman Kota Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Arsil. 2009. Buku Ajar: *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 1999. Buku Ajar: *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Barri L. Jhonson. 1986. *Practical Measurement for Evaluation Physical Education*.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNP Press.
- Kosasih En gkos. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Semarang: Dahara Prize.
- Maidarman. 2009. *Pengelolaan Fitness Centre*. Padang: FIK UNP Padang.
- Pasurney paulus. 2003. *Latihan Kecepatan*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran Koni Pusat.
- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize.
- Sudjana. 1999, *Metode Statistik*. Bandung: Transito.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Sodikun imam. 1992. Buku ajar “*Olahraga Pilihan Bolabasket*”. DEPDIBUD direktur jenderal pendidikan.
- Undang-undang Negara Republik Indonesia No. 3. 2005. *System Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Yusuf Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.