

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MATUR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :

**GITO YUSUF
2012/1203461**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

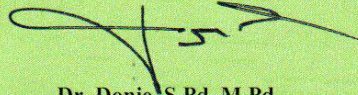
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 MATUR

Nama : Gito Yusuf
NIM : 1203461 / 2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

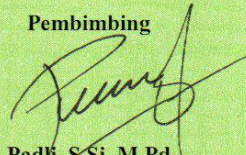
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Padli, S.Si, M.Pd
NIP. 198502282010121005

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

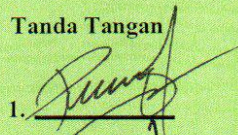

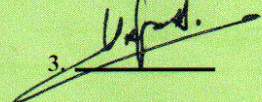
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan P Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga*

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 MATUR

Nama : Gito Yusuf
NIM : 1203461 / 2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Padli, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota: Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Saya yang Menyatakan.



GITO YUSUF
NIM. 1203461

ABSTRAK

Gito Yusuf: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 3,29 m tergolong kategori kurang sekali dan putri adalah 2,43 m tergolong kategori kurang., (2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 51 cm tergolong kategori kurang dan putri adalah 36,21 cm tergolong kategori kurang, (3) Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 6,47 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup, (4) Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 16,83 detik tergolong kategori kurang dan putri adalah 18,46 detik tergolong kategori kurang, (5) Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup dan putri adalah 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket, Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur". Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu „Alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penulisan 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. Dr. Umar, MS, AIFO, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Jurusan Kepelatihan 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. Padli, S.Si, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Sari Mariati S.Si, M.Pd dan Irfan Afrianto, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR HISTOGRAM.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolabasket.....	9
2. Kondisi Fisik.....	11
3. Kondisi Fisik dalam Permainan Bolabasket	15
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Defenisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	54
1. Daya Ledak Otot Lengan	54
2. Daya Ledak Otot Tungkai	57
3. Kecepatan	60
4. Kelincahan.....	64
5. Dayatahan Aerobik.....	67
B. Analisis Data	70
C. Pembahasan.....	72

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan	79
B Saran – Saran.....	79

DAFTAR KEPUSTAKAAN	81
---------------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	85
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian	38
Tabel 2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan kategori putera dengan <i>two hand medicine bal put test</i>	42
Tabel 3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan kategori puteri dengan <i>two hand medicine ball put test</i>	42
Tabel 4. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai kategori putera dengan <i>vertical jump test</i>	44
Tabel 5. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai kategori puteri dengan <i>vertical jump test</i>	45
Tabel 6. Norma standarisasi untuk lari 50 meter kategori putera dengan tes lari 50 meter (<i>sprint</i>)	46
Tabel 7. Norma standarisasi untuk lari 50 meter kategori puteri dengan tes lari 50 meter (<i>sprint</i>)	47
Tabel 8. Norma standarisasi untuk kelincahan kategori putera dengan tes <i>shuttle run</i> (6 x 10 meter)	49
Tabel 9. Norma standarisasi untuk kelincahan kategori puteri dengan tes <i>shuttle run</i> (6 x 10 meter)	49
Tabel 10. Norma standarisasi tes dayatahan aerobik kategori putera dan puteri dengan <i>bleep test</i>	52
Tabel 11. Tenaga Pelaksanaan Tes	53
Tabel 12. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera	55
Tabel 13. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	56
Tabel 14. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera	58
Tabel 15. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	59

Tabel 16. Distribusi frekuensi kecepatan atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera	61
Tabel 17. Distribusi frekuensi kecepatan atlet bola basket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	63
Tabel 18. Distribusi frekuensi kelincahan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera	64
Tabel 19. Distribusi frekuensi kelincahan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	66
Tabel 20. Distribusi frekuensi dayatahan aerobik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	67
Tabel 21. Distribusi frekuensi dayatahan aerobik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	69
Tabel 22. Hasil analisis data tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	71
Tabel 23. Hasil analisis data tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Konseptual	34
Gambar 2. <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	43
Gambar 3. <i>Vertical Jump</i>	44
Gambar 4 <i>Vertical Jump</i>	45
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (<i>sprint</i>) 50 meter	47
Gambar 6. Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan <i>shuttle run</i>	49
Gambar 7. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test</i>	52
Gambar 8. Populasi dan Sampel	95
Gambar 9. Tes daya ledak otot lengan	95
Gambar 10. Tes daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	96
Gambar 11. Tes Kecepatan lari 50 m (<i>Sprint</i>)	96
Gambar 12. Tes Kelincahan dengan <i>Shuttle-run test</i>	97
Gambar 13. Tes dayatahan aerobik dengan <i>bleep test</i>	97

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Data daya ledak otot lengan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera	55
Histogram 2. Data daya ledak otot lengan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	57
Histogram 3. Data daya ledak otot tungkai atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	58
Histogram 4. Data daya ledak otot tungkai atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	60
Histogram 5. Data kecepatan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	62
Histogram 6. Data kecepatan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	63
Histogram 7. Data kelincahan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	65
Histogram 8. Data kelincahan atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	66
Histogram 9. Data dayatahan aerobik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori putera.....	68
Histogram 10. Data dayatahan aerobik atlet bolabasket sekolah menengah atas negeri 1 Matur kategori puteri	70

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan.....	85
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	87
3. Hasil Pengukuran Kecepatan.....	89
4. Hasil Pengukuran Kelincahan	91
5. Hasil Pengukuran Daya tahan Aerobik	93
6. Dokumentasi.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolabasket setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolabasket yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga bolabasket adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

’’Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan’’.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolabasket Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sejalan dengan pendapat Sari (2019)

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Sesuai dengan kemajuan teknologi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia - manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik

Menurut Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan / ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Sedangkan Menurut Padli dan Nurcholis (2019) Olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat daerah dan nasional, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolabasket, artinya olahraga bolabasket

juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Maka dari itu, seorang atlet harus dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolabasket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke *ring*. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolabasket harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Untuk melakukan *jump shoot*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolabasket harus membutuhkan daya ledak otot tungkai. Pergerakan pemain bolabasket yang baik ditandai dengan kecepatan berlari dan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan *dribbling* bola. Oleh sebab itu, kecepatan dan kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolabasket, khususnya pada saat terjadi *fastbreak*, maka pemain berlari secepatnya kembali ke belakang mempertahankan daerah dari serangan lawan.

Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolabasket.

Dalam pemantauan peneliti saat Praktek Lapangan (PL) di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur (SMAN 1 Matur), saat itu atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur (SMAN 1 Matur) mengikuti kejuaraan open tournamen bolabasket se kabupaten Agam. Pada saat pertandingan merebutkan perempat final, atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur (SMAN 1 Matur) mengalami kekalahan. Dari fenomena yang terjadi di lapangan bolabasket peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik atlet dalam bermain bolabasket menurun pada *quarter* ke 3 dan ke 4. Begitu juga halnya yang terjadi pada atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur (SMAN 1 Matur) masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti kejuaraan, atlet selalu mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik. Pada hal latihan kndisi fisik selalu dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu Senin, Rabu dan Jum'at (Sherly, Pelatih bolabasket SMAN 1 Matur, 29 Maret 2018).

Lemahnya daya ledak otot lengan dan otot tungkai mempengaruhi penampilan atlet saat melakukan *jump shoot*. Tungkai kaki tidak dapat kuat dan cepat melompat sehingga atlet sering terlambat dalam mengantisipasi bola dari lawan. Kemudian, pergerakan atlet lambat dan tidak leluasa bergerak, kaku dan tidak efektif sehingga tujuan yang diinginkan tidak tercapai.

Terlambatnya atlet berlari kembali ke posisi saat *fastbreak* dan tidak lincahnya pergerakan pemain mengakibatkan terlambat dalam mengatasi bola serangan lawan yang datang sehingga kesulitan mengantisipasi lawan. Kejadian ini dapat merugikan pemain karena banyak kehilangan poin sehingga angka terus bertambah bagi tim lawan.

Banyaknya kesalahan pemain dalam setiap mengatasi bola yang datang dari lawan juga diakibatkan kelelahan yang berarti. Kebanyakan pemain yang sudah lelah, maka dapat merugikan regu sendiri akibat kesalahan-kesalahan yang dilakukan karena fisik tidak mampu lagi merealisasikan teknik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Mental yang dimiliki atlet ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga memunculkan ketidakpercayaan atlet terhadap kemampuan yang telah dimiliki. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi bolabasket.

Keterbatasan lapangan bolabasket yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi bolabasket. Lapangan bolabasket yang sesuai standar kelayakan nasional untuk bolabasket hanya satu sedangkan jadwal pemakaian bergantian dengan klub bolabasket lainnya sehingga tidak mendapatkan waktu yang efektif dalam pemakaian lapangan.

Dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi bolabasket yang maksimal, maka kondisi fisik atlet bolabasket diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicari solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui Kondisi

Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
3. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
4. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada Kondisi Fisik Atlet yang meliputi:

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

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut,
 ”Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?” yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?
5. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur?
6. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur secara keseluruhan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur meliputi:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.

3. Kecepatan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
5. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur.
6. Kondisi fisik atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur secara keseluruhan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet bolabasket untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolabasket yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 2,65 m tergolong kategori kurang sekali dan putri adalah 2,43 m tergolong kategori kurang.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 51 cm tergolong kategori kurang dan putri adalah 36,21 cm tergolong kategori kurang.
3. Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 6,47 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup.
4. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 18,46 detik tergolong kategori kurang.
5. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup dan putri adalah 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai melalui metode latihan *plyometric*, kecepatan melalui latihan *speed play*, kelincahan melalui latihan *shuttle-run* dan *zig-zag run* serta dayatahan aerobik melalui jalan jarak jauh, lari jarak jauh dan renang jarak jauh.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan dan dayatahan aerobik melalui kegiatan latihan yang sudah terprogram secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bola basket di klub atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ambler, Vic. 2012. *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Aprianto, B., & Maidarman, M. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Putra Bolabasket OGC Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 34-39. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/187>
- Arifianto, I. (2019). *Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tennis Junior Sumatera Barat*. *Performa Olahraga*, 2(02), 126-131. Retrieved from <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/51>
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Brittenham, Greg. 2013. *Bolabasket. Panduan Lengkap. Latihan Khusus Pemantapan*. New York: Human Kinetic.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Efendi, E. (2019). *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket*. *Performa Olahraga*, 2(01), 21-31. Retrieved from <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/64>
- Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan*. *Performa Olahraga*, 4(02), 137-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/po.v4i02.110>