

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
PUTRI SMA N 2 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**Ekko Febriyanto
NIM. 1202394/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
PUTRI SMA N 2 BUKITTINGGI**
Nama : Ekko Febriyanto
NIM/BP : 1202394/ 2012
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing I


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP : 19610615 198703 1 003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP : 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET PUTRI SMA N 2 BUKITTINGGI

Nama	:	Ekko Febriyanto
NIM/TM	:	1202394/2012
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	:	Kepelatihan
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO

1.



2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

2.



3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai bahan acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Ekko Febriyanto
NIM. 1202394 / 2012

ABSTRAK

Ekko Febriyanto. 2019. “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi”

Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi menarik perhatian pada saat latihan tanding sering tidak fokus pada lawan sering kehilangan bola pada saat uji coba pada tim. Setelah melakukan pengamatan pertandingan dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari, ternyata latihan fisik untuk mendukung teknik dalam permainan jarang diberikan, salah satu yang paling kelihatan adalah daya tahan *aerobiknya*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian berjumlah 15 orang. Teknik penarikkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Daya Tahan Aerobik (*Bleep test*), daya ledak otot lengan (*Two Hand Medicine Ball Put*), daya ledak otot tungkai (*Vertikal Jump*), dan kelincahan (*Shuttle Run Test*). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik Deskriptif.

Hasil penelitian: (1) Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 13,6 tergolong kategori rendah. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 309,27 tergolong kategori baik. (3) Rata-rata tingkat daya ledak kekuatan otot tungkai atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 84,87 yang tergolong kategori cukup. (4) Rata-rata tingkat atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 14,44 yang tergolong kategori sedang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi”**. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Pranoto dan Ibunda Sutri Yanti yang sangat kucintai dan kusayangi, yang telah mencerahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembimbing akademik yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr.Ronni Yenes, M.Pd. dan Ibuk Sari Mariati S.Si, M.Pd. Selaku kontributor atau penguji pada ujian skripsi.
4. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, dorongan dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT lah tempat berserah diri semoga Allah SWT mempermudahkan peneliti, peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu peneliti menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama bagi peneliti sendiri.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Kegiatan Ekstrakurikuler	9
2. Permainan Bolabasket	10
3. Kondisi Fisik	15
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
1. Daya Tahan <i>aerobic</i>	43
2. Daya Leda Otot Lengan	45
3. Daya Ledak Otot Tungkai	46
4. Kelincahan.....	48
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	49
C. Pembahasan.....	51

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Form Perhitungan Level dan <i>Shuttle</i>	34
2. Norma Klasifikasi Tingkat VO2Max Perempuan.....	34
3. Kategori Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	36
4. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	38
5. Norma Standarisasi wanita untuk Kelincahan dengan <i>Shuttle Run Test</i> (4 x 10 meter)	39
6. Tim Pengumpul Data	42
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi.....	44
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi	45
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi	47
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Lintasan <i>Bleep Test</i>	34
3. <i>Tes Two Hand Medicine Ball Put</i>	36
4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	37
5. Lintasan Test Shuttle-run	39
6. Test Shuttle-run.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah tingkat kondisi fisik atlet Bolabasket Putri	59
2. Tabulasi skor daya tahan <i>aerobic</i> atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi.....	60
3. Tabulasi skor daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi.....	61
4. Tabulasi skor daya ledak otot lengan atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi.....	62
5. Tabulasi skor kelincahan atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi.....	63
6. Dokumentasi Peneliti	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 62 Tahun 2014 Pasal 2 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah memutuskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Untuk mengembangkan minat dan bakat olahraga supaya berprestasi, sekolah-sekolah banyak memberikan kegiatan ekstrakurikuler, melalui kegiatan ekstrakurikuler inilah siswa dapat mengembangkan dan menyalurkan minat bakat dan keterampilannya agar dapat memiliki loyalitas terhadap sekolahnya dan bisa dibanggakan dikemudian hari. Apabila anak/siswa itu berprestasi hendaknya dapat disalurkan diperkumpulan atau klub-klub olahraga sesuai dengan cabangnya masing-masing. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga banyak ragam didalamnya, diantaranya yang akan dibahas dalam pembahasan ini adalah olahraga Bolabasket.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh manusia diseluruh dunia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positifnya bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu yang melakukan olahraga, olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, olahraga prestasi untuk kejuaraan

sampai olahraga pendidikan yang salah satunya bertujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional.

Untuk mengembangkan minat dan bakat olahraga supaya berprestasi, sekolah-sekolah banyak memberikan kegiatan ekstrakurikuler, melalui kegiatan ekstrakurikuler inilah siswa dapat mengembangkan dan menyalurkan minat bakat dan keterampilannya agar dapat memiliki loyalitas terhadap sekolahnya dan bisa dibanggakan dikemudian hari. Apabila anak/siswa itu berprestasi hendaknya dapat disalurkan diperkumpulan atau klub-klub olahraga sesuai dengan cabangnya masing-masing. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga banyak ragam didalamnya, diantaranya yang akan dibahas dalam pembahasan ini adalah olahraga Bolabasket.

Olahraga permainan Bolabasket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda. Olahraga Bolabasket merupakan cabang olahraga berbentuk permainan yang mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta mencegah agar lawan tidak dapat menciptakan nilai, pertandingan Bolabasket terdiri dari 4 quarter, masing-masing quarter 10 menit, instensitas yang digunakan pada permainan ini cukup tinggi karena permainan ini harus melakukan beberapa teknik dasar yaitu lempar tangkap (*Passing*), mengiring bola (*Dribbling*), menembak (*Shooting*) dalam waktu yang singkat agar bola tidak dikuasai oleh tim lawan.

Dalam permainan Bolabasket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memenuhi tuntutan permainan dengan konsentrasi

penuh dan dalam kondisi fisik terbaik, tanpa melemah karena kelelahan. Karena dalam suatu pertandingan seorang pemain harus dapat menjaga performanya dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan.

Selain daya tahan, dalam olahraga Bolabasket seorang pemain harus mempunyai kelincahan yang baik. Karena dalam olahraga Bolabasket sebuah tim harus bisa menyerang dengan cepat dan harus siap untuk kembali bertahan, namun saat melakukan serangan dan bertahan yang membutuhkan aktifitas gerak yang cepat dan terkontrol, dibutuhkan kelincahan yang baik karena dalam membawa bola (*dribbling*) dibutuhkan kelincahan untuk melewati lawan dan juga untuk menghindari cidera yang mungkin terjadi. Seorang pemain juga harus memiliki daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang baik untuk dapat bergerak dengan cepat maupun lambat,

Maka dalam melakukan *shooting* selain memiliki daya ledak otot lengan yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemampuan lompatan yaitu dengan daya ledak otot tungkai yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, diantaranya dayatahan aerobik, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan, diharapkan atlet dapat memberi performa dan prestasi yang baik pula.

Faktor untuk meningkatkan tingkat prestasi olahraga ditentukan dengan kemampuan fisik yang baik dan juga mental yang bagus serta kecerdasan berfikir. Kondisi fisik yang menentukan prestasi dilihat dari berbagai aspek yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan juga kondisi fisik lainnya. Setiap pemain Bolabasket harus

memiliki kondisi fisik sebaik-baiknya agar dapat bermain dengan penuh kesungguhan dan kecakapan sepanjang permainan. Termasuk dalam hal ini adalah penguasaan stamina, daya tahan, dan sikap mental. Mereka harus mampu untuk berhenti, *start*, lari, berhenti, dan *start* kembali sepanjang permainan.

Melihat perkembangan olahraga Bolabasket yang cukup pesat di Sumatera Barat membuat banyak *event*, baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan Universitas yang membuat *event* pertandingan Bolabasket antar pelajar baik itu 3 lawan 3 ataupun full team (5 lawan 5). Selain untuk kepentingan mereka, event tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga Bolabasket itu sendiri.

SMA N 2 Bukittinggi merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di kota Bukittinggi yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler seperti Bolabasket, Futsal, Bolavoli dan Paskibra. Fasilitas di sekolah pun sangat memadai sehingga pelatih ekstrakurikuler tersebut dapat bebas berekspresi dan semangat dalam menjalankan ekstrakurikuler di SMA N 2 Bukittinggi. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 2 Bukittinggi sudah berdiri sejak tahun 2008 sampai saat ini.

Adapun yang menjadi pelatih ekstrakurikuler SMA N 2 Bukittinggi adalah Guswardi S.Pd. Jadwal latihan ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 2 Bukittinggi seminggu 3 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Rabu dan Jumat pada pukul 16.00 s/d 18.00 Wib. Siswa ekstrakurikuler Bolabasket tidak hanya murid kelas XII tapi murid dari kelas X dan kelas XI juga

mengikuti ekstrakurikuler tersebut, namun walaupun sudah dibina dan dilatih para siswa masih kurang dalam kemampuan kondisi fisiknya sehingga dalam pelaksanaan salah satu teknik *shooting* yang biasa dilakukan adalah *Jump Shoot* ternyata masih di jumpai kendala di lapangan khususnya pada saat melakukan *Jump Shoot*.

Dari hasil pengamatan beberapa hari (9, 10, dan 12 Oktober 2018 pukul 16.00) dengan pelatih dan siswa ekstrakurikuler, peneliti melihat ada beberapa hal yang menarik perhatian pada saat latihan tanding SMA N 2 Bukittinggi sering tidak fokus pada lawan sering kehilangan bola dan tingkat respon cepat berkurang pada saat uji coba pada tim. Setelah melakukan pengamatan pertandingan dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari, ternyata latihan fisik untuk mendukung teknik *shooting*, *dribbling* dan *passing* jarang diberikan, dan salah satu yang paling kelihatan adalah loncatan para atlet tidak maksimal.

Hal itu dikarenakan untuk mencapai *shooting*, *passing* dan *dribbling* dengan baik, atlet harus dapat melakukan gerakan yang kompleks dan memiliki kondisi fisik yang baik, oleh karena itu atlet dituntut untuk dapat melakukan *shooting*, *dribbling* dan *passing* dengan baik dalam keadaan dibawah tekanan permainan, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan waktu yang terbatas. fisik merupakan dasar dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Dari permasalaha diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.
2. Penguasaan teknik mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.
3. Pelaksanaan taktik mempengaruhi prestasi atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang lain. Oleh karena berbagai keterbatasan maka peneliti membatasi hanya pada masalah kondisi fisik yang lebih dominan dibutuhkan dalam Bolabasket saja yaitu:

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

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah profil kondisi fisik atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi?
3. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet SMA N 2 Bukittinggi yang berkenaan dengan:

1. Tingkat daya tahan aerobik atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi
2. Tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.
4. Tingkat kelincahan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi..

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan tujuan yang di kemukakan di atas dan juga memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga Bolabasket yang akan mengajar Bolabasket.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Kemampuan daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi di kategorikan rendah dengan rata-rata 13,6 ml/kg/min
2. Kemampuan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi dikategorikan baik dengan rata-rata 309,27 cm
3. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi dikategorikan cukup dengan rata-rata 84,87
4. Kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi dikategorikan sedang dengan rata-rata 14,44 detik

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan sedikit saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain Bolabasket:

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan latihan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar dan komponen semua cabang olahraga, khususnya Bolabasket. Latihan terstruktur, terprogram dan berkesinambungan itulah tugas besar bagi pelatih dan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi.

2. Untuk mendapatkan daya tahan *aerobik* yang sempurna hendaknya atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi menambah latihan diluar jam latihan yang sudah diprogramkan seperti latihan *interval training* dan *circuit training* untuk meningkatkan daya tahan *aerobik* yang diinginkan karena kategori yang diperoleh dinyatakan rendah.
3. Untuk para offisial, pelatih dan atlet hendaknya lebih bersatu lagi dalam menangani hal-hal yang menghambat program latihan.
4. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi agar prestasi yang di inginkan bisa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Copy Center
- Arsil, Adnan Aryadi. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang : DIP Universitas Negeri Padang.
- Hidayat Syarif, (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- <http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2013/01/lari-bolak-balik-shuttle-run.html>
diakses tanggal 6 januari 2018.
- <http://irantiranti.blogspot.co.id/2012/06/sit-up.html> Diakses tanggal 6 januari 2018.
- <http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/01/sejarah-permainan-bola-basket-lengkap.html> diakses tanggal 6 januari 2018.
- <http://veluzasport.blogspot.com/2013/08/sejarah-perkembangan-bola-basket-di.html> diakses tanggal 6 januari 2018..
- <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/03/pengukuran-vo2max-dengan-multi-stage.html> diakses tanggal 6 januari 2018.
- <https://www.google.com/search?q=gambar+vertical+jump>. (online). Diakses pada tanggal 6 januari 2018.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Irwanto, Dedek. (2015). *Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Padang*.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press