

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN
LABORATORIUM UNP PADANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**WINA MULYANI
NIM 2012/1206639**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA
Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Nama : Wina Mulyani

NIM : 1206639/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

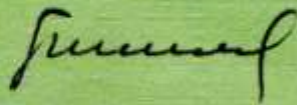
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

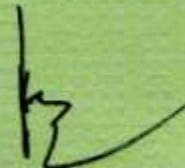
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Damrah, M.Pd
NIP 19610607 198803 1 001

Pembimbing II,



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP 19630422 198803 1008

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Wina Mulyani
NIM : 1206639/2012**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul**

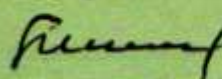


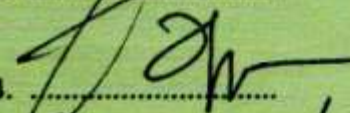
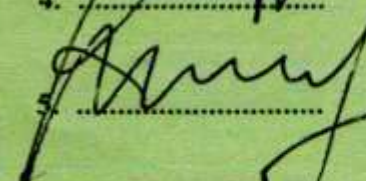
**Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium
UNP Padang**

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd**
- 2. Sekretaris: Drs. Nirwandi, M.Pd**
- 3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd**
- 4. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**
- 5. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
.....
2. 
.....
3. 
.....
4. 
.....
5. 
.....

ABSTRAK

Wina Mulyani, 2016. "Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang dapat mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang kondisi fisik masing-masing atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu untuk melihat tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang yang berjumlah 35 orang, terdiri dari 20 orang putra dan 15 putri. Teknik penarikan sampel adalah *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes yang terdiri dari Daya Tahan Aerobik dengan *bleep test*, Kekuatan Otot Lengan dengan tes *Push up*, Daya Ledak Otot Tungkai dengan tes *Vertical Jump*, Kecepatan dengan tes lari sprint 50 meter, Kelincahan dengan *shuttle run*. Pengujian data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian adalah 1) Daya tahan aerobik, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Pembangunan laboratorium UNP Padang adalah 35,58 dikategorikan sedang. Sedangkan untuk atlet putri adalah 30,77 dikategorikan sedang. 2) Kekuatan otot lengan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang adalah 43,8 dikategorikan sedang. Sedangkan untuk atlet putri adalah 26,7 dikategorikan baik. 3) Daya ledak otot tungkai, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang adalah 47,45 cm dikategorikan kurang. Sedangkan untuk atlet putri adalah 40,54 cm dikategorikan baik. 4) Kecepatan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket Putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang adalah 7,85 detik dikategorikan baik. Sedangkan untuk atlet putri adalah 10,12 detik dikategorikan sedang. 5) Kelincahan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang adalah 15,45 detik dikategorikan kurang. Sedangkan untuk atlet putri adalah 14,90 detik dikategorikan kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, kesabaran kepada pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Damrah, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Nirwandi, M.Pd Sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

6. Drs. Kibadra, Drs. H . Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, Drs, Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran, motivasi dan arahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa buat kedua orang tua ayahanda dan ibunda serta adik-adik tercinta penulis yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
9. Buat teman- teman tercinta yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga terwujudnya skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah- mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pendidikan Nasional.....	6
a. Kegiatan Intrakurikuler.....	6
b. Kegiatan Ekstrakurikuler	7
2. Teknik Dasar Bolabasket.....	8
a. Teknik Melempar	8
b. Teknik Mengiring Bola	9
c. Teknik Menembak	10
3. Kondisi Fisik	10
a. Kondisi Fisik Umum	12
b. Kondisi Fisik Khusus	13
c. Unsur- unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket.....	13
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III RANCANGAN PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data.....	24
2. Sumber Data	25
E. Defenisi Operasional	25
F. Instrumen Penelitian.....	26

G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Prosedur Penelitian.....	35
I. Teknik Analisis Data	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	54
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	61
B. Saran	63
DAFTAR RUJUKAN.....	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 .Jumlah Populasi Pelitian	24
Tabel 2 .Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik	28
Tabel 3 .Norma Standarisasi Kekuatan Otot Lengan.....	30
Tabel 4 .Norma Standarisasi Lompat Tegak.....	31
Tabel 5 .Norma Standarisasi kecepatan	33
Tabel 6 .Norma Standarisasi Kelincahan	34
Tabel 7 .Nama Panitia Pelaksana Tes	35
Tabel 8 .Distribusi Hasil Daya Tahan Aerobik Putera	38
Tabel 9 .Distribusi Hasil Daya Tahan Aerobik Puteri	39
Tabel 10 .Distribusi Hasil Kekuatan Otot Lengan Putera.....	41
Tabel 11 .Distribusi Hasil Kekuatan Otot Lengan Puteri	42
Tabel 12 .Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Putera	44
Tabel 13 .Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Puteri	46
Tabel 14 .Distribusi Kecepatan Putera.....	48
Tabel 15 .Distribusi Kecepatan Puteri	49
Tabel 17 .Distribusi Kelincahan Putera	51
Tabel 18 .Distribusi Kelincahan Puteri	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 .Kerangka Konseptual	22
Gambar2 .Lintasan Bleep Tes atau Lari Multi Tahap.....	28
Gambar3 .Pelaksanaan Push up	29
Gambar4 .Pelaksanaan Tes Lompat Tegak.....	31
Gambar5 .Lintasan Lari Sprint 50 meter.....	32
Gambar 6 .Lintasan Lari Bolak- Balik.....	34
Gambar7 .Histogram Daya Tahan Putera	39
Gambar8 .Histogram Daya Tahan Puteri	40
Gambar 9 .Histogram Kekuatan Otot Lengan Putera	42
Gambar10 .Histogram Kekuwata Otot Lengan Puteri	43
Gambar11 .Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putera.....	45
Gambar12 .Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Puteri.....	47
Gambar13 .Histogram Kecepatan Putera.....	49
Gambar14 .Histogram Kecepatan Puteri.....	50
Gambar 15 .Histogram Kelincahan Putera.....	52
Gambar 16 .Histogram Kelincahan Puteri	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Blangko <i>Bleep Test</i>	65
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian Putera.....	66
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Puteri.....	67
Lampiran 4. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik.....	68
Lampiran 5. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan.....	69
Lampiran 6. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	70
Lampiran 7. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	74
Lampiran 8. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	76
Lampiran 9. Foto Bersama Team Basket SMA Pembangunan Padang.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya pendidikan maka manusia akan terus berada dalam kebodohan dan keterbelakangan. Kemajuan yang dicapai oleh suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan tersebut. Pentingnya pendidikan bagi manusia dapat kita lihat dengan adanya fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional yang dinyatakan dalam Undang-Undang RI No 20 tahun (2003:7).

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab. (di perbanyak oleh BP. Cipta jaya, 2003:7)

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional maka disekolah dilaksanakan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan intrakurikuler, kepada siswa diajarkan seperangkat mata pelajaran yang digariskan dalam kurikulum yang berlaku. Sementara itu melalui kegiatan ekstrakurikuler dilakukan kegiatan sesuai potensi, kebutuhan dan minat siswa yang pada umumnya untuk menunjang pencapaian tujuan intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam belajar efektif yang dialokasikan di dalam kalender akademik. Basori (1997:25) menjelaskan bahwa, “kegiatan ekstrakurikuler merupakan jenis kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran efektif misalnya kegiatan seni, olahraga, palang merah remaja, Paskibra, dan pramuka”. Sesuai maksud kutipan di atas, dikemukakan bahwa kegiatan

ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran yang kegiatannya berupa kegiatan olahraga, kegiatan seni, palang merah remaja, paskibra dan kegiatan pramuka.

Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang merupakan salah satu sekolah di kota padang yang pembinaan ekstrakurikulernya baik. Buktinya terdapat berbagai jenis cabang olahraga yang sudah menjadi ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Adapun cabang-cabang olahraga yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut Bolabasket, Bulutangkis, Sepakbola, Bolavoli. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi siswa untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Karena pembinaan ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang berjalan sebagaimana mestinya maka SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang sering menjuarai kejuaraan bolabasket antar pelajar se kota Padang di mulai dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2012 .Namun pada tahun belakangan ini prestasi atlet basket SMA Pembangunan mulai menurun dibandingkan pada tahun- tahun sebelumnya. Banyak penyebab yang mengakibatkan menurunnya prestasi atlet contohnya menurunnya tingkat kondisi fisik, kurangnya strategi bermain dalam suatu pertandingan, kurangnya mental bertanding atlet dan sarana prasarana latihan yang kurang memadai. Berdasarkan fenomena yang terjadi tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
2. Teknik yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
3. Taktik permainan yang dimiliki atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
4. Mental atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
5. Pembinaan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
6. Sarana prasarana latihan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

C. Pembatasan Masalah

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

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ?
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ?
4. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ?
5. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berpedoman pada hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. Tingkat Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang untuk atlet putera secara keseluruhan terdapat rata-rata 35,58 dikategorikan sedang. Sedangkan puteri secara keseluruhan terdapat rata-rata 30,77 dikategorikan sedang. Artinya jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bagus maka atlet dapat bertahan lebih lama dan dapat meningkatkan kualitas penampilan atlet dalam permainan 4 x 10 menit tersebut. Oleh sebab itu program latihan pada kondisi fisik harus ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik lagi dan pemeliharaan terhadap kondisi yang ada.
2. Kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang untuk atlet putera secara keseluruhan terdapat rata-rata 29,9 dikategorikan baik. Sedangkan puteri secara keseluruhan terdapat rata-rata 26,7 dikategorikan baik. Artinya dengan kekuatan otot lengan yang baik maka seorang atlet bolabasket dapat melakukan *passing* yang baik dan dapat melakukan *shooting* yang baik dan bisa melakukan *shooting* yang jaraknya lumayan jauh atau *three point* karena otot lengan yang sudah terlatih.

3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang untuk atlet putra secara keseluruhan terdapat rata- rata 47,45 cm dikategorikan kurang. Sedangkan puteri secara keseluruhan terdapat rata- rata 40,54 cm dikategorikan baik. Artinya jika daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet baik maka seorang atlet bolabasket akan dapat melakukan lompatan yang tinggi dan dapat melakukan gerakan rebound dengan baik.
4. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang untuk atlet putra secara keseluruhan terdapat rata- rata 7,85 detik dikategorikan baik. Sedangkan puteri secara keseluruhan terdapat rata- rata 10,12 detik dikategorikan sedang. Artinya apabila seseorang atlet bolabasket memiliki tingkat kecepatan yang bagus maka atlet atau *team* akan mudah untuk membangun serangan balik pada saat penyerangan.
5. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang untuk atlet putra secara keseluruhan terdapat rata- rata 15,45 detik dikategorikan kurang. Sedangkan puteri secara keseluruhan terdapat rata- rata 14,9 detik dikategorikan kurang sekali. Artinya Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola, melakukan *pivot*, melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitiannya 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 kondisi fisik seperti daya tahan aerobik melalui lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, kekuatan otot lengan melalui *push up*, daya ledak otot tungkai melalui latihan lompat atau latihan menggunakan *skipping*, kecepatan melalui latihan *sprint*, dan kelincahan melalui *shuttle run* tau lari bolak- balik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999).*pembinaan kondisi fisik*.FIK UNP.Padang
(2009). Tes pengukuran dan evaluasi .Padang : FIK UNP
- Bafirman.(2008). Pembinaan kondisi fisik.Padang: FIK UNP
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket dasar*. Padang:DIP-UNP
- Sukmadinata. (2003). *Landasanpsikologiprosespendidikan*.Bandung : PT. RemajaRosdaKarya
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS Press
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang Karangturi Media.
- Lutan, dkk. 1991. Manusia dan Olahraga. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung
- PERBASI.2000.*Peraturan-peraturan DalamOlahragaBolabasket*. Jakarta: Pusat Pendidikan Peraturan dan Pelatihan KONI PUSAT
- Perbasi, 1991.*PeraturanPermainan bola basket*.Jakarta : PB. Perbasi
- Sajoto, M. 1983. *PencapaianPrestasi PrimaAtlet*.Jakarta: dirjen Pend. Tinggi Depdikbud
- Soedikun, Imam. 1999. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang : FIK UNP
- Syaifuddin. 1995. Anatomi dan fisiologi, jakarta, EGC
- Margono. S. (2005) metodologi penelitian . Jakarta : reneka cipta. Pendidikan Nasional
- Nurhasan, sukardjo. (1986). Tes pengukuran dalam olahraga. Jakarta : Pusat kesegaran jasmani Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Dan Kesehatan
- UNP.(2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/skripsi. Universitas Negeri Padang*. Padang : UNP.
- Rosmawati.1999, Tes pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Padang. FIK UNP.