

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 1
SUNGAI TARAB KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**FEBY ILHAM
NIM. 1103010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Feby Ilham
Nim/BP : 1103010/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Pembimbing II

Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850912 201404 1 001

Ketua Jurusan

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

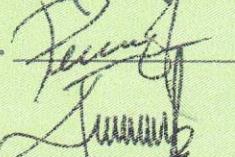
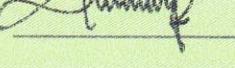
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Feby Ilham
NIM : 1103010/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab
Kabupaten Tanah Datar

Padang , Februari 2018

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	1. 
2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 
4. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	5. 

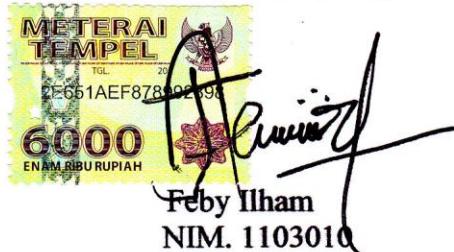
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya besedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



ABSTRAK

Feby Ilham. 2018. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 14 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet putra. Untuk memperoleh data dayatahan aerobik dites dengan *bleeep test*, daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, kecepatan di tes dengan lari 30 meter, kelincahan di tes dengan *shuttle run*, , Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil analisis menyatakan bahwa secara keseluruhan: 1) Daya tahan aerobik ($Vo_2\text{Max}$) atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 29,94. 2) Daya ledak otot tungkai atlet termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 47,71. 3) Kecepatan atlet termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 4,84. 4) Kelincahan atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 14,30.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar”.**

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons pembimbing I, Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd, pembimbing II telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO. Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
5. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd, Bapak Padli, S.Pd, M.Pd Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd. M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.

7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
8. Pelatih Bola Basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2011 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2018

Peneliti

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Basket	9
2. Pentingnya Pengusaan Teknik dasar Bola Basket	11
3. Kondisi Fisik	12
4. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	14
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Jenis dan Sumber data	32
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 41

B. Pembahasan 47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 58

B. Saran-saran 58

DAFTAR RUJUKAN 60**LAMPIRAN** 61

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	32
3. Kelas Interval VO ₂ max.....	35
4. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak.....	36
5. Noram Tes <i>Sprint</i> 30 Meter.....	37
6. Norma Penilaian Untuk <i>Shuttle Run</i>	39
7. Distrubusi Frekuensi Daya tahan Aerobik	41
8. Distrubusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	43
9. Distrubusi Frekuensi Kecepatan	44
10. Distrubusi Frekuensi Kelincahan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Lintasan <i>Bleep Test</i>	34
3. Pengukuran daya Ledak otot tungkai dengan Loncat Tegak	36
4. Mengukur Kecepatan dengan <i>sprint</i> 30 meter	37
5. Tes Kelincahan dengan <i>Shuttle Run</i>	39
6. Histogram Daya Tahan Aerobik	42
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	44
8. Histogram Kecepatan.....	45
9. Histogram Kelincahan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Tahan Aerobik	61
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai	62
3. Data Kecepatan	63
4. Deskripsi Data Kelincahan	64
5. Form Penghitung MFT	65
6. Tabel Penilaian VO ₂ max	67
7. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Disisi lain olahraga juga bentuk bermain yang diorganisasikan sedemikian rupa dengan peraturan dan di pertandingkan menggunakan permainan dengan arah dan tujuan yang di dasari dan tertentu. Sifat pertandingan merupakan ciri dari olahraga, sehingga teknik dan perbaikan kondisi fisik ikut menentukan, semua itu memerlukan latihan yang teratur dan sistematik.

Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4: “Bawa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi baik secara individu

maupun berkelompok, dapat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu daerah bangsa. Oleh karena itu olahraga harus dibina dan dikembangkan dengan baik.

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

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Masing-masing regu terdiri dari 5 pemain dan masing-masing berusaha untuk memasukan bola kedalam keranjang untuk mencetak angka dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Menurut Muhamajir (2006: 11) bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Menurut Syafruddin (2012:12) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman (2008:5) “Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Daya ledak (*explosive power*), Kecepatan (*speed*), Kelenturan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi (*coordination*)

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bolabasket harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasikan untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai karena seorang atlet bola basket memerlukan kondisi fisik yang prima.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga bolabasket maka komponen kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar karena persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga bolabasket.

Kondisi fisik menurut Irawadi (2014:1) adalah “kesanggupan seseorang dalam bekerja dan berusaha”. Kondisi fisik disebut juga dengan unjuk kerja (kinerja). Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Bolabasket merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang relatif lama, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bolabasket, contohnya adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik dan kecepatan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam permainan sepakbola untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai karena Seorang atlet bola basket memerlukan kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar. SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, tapi prestasinya belum baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan bola basket tingkat SMA pada tahun 2016, hanya masuk babak

penyisihan. Pada tahun 2016 mengikuti pertandingan Bupati Cup hanya 6 besar, sedangkan tahun 2016 mengikuti Kejurnas Pelajar masuk babak penyisihan, sewaktu mengikuti pertandingan Bupati Cup pada tahun 2017, hanya masuk 8 besar.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat diadakan pertandingan, bahwa atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar belum berhasil mencapai hasil yang memuaskan diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik pemain. Terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak 1 - 3 saja. Pada babak ke 4 terlihat daya tahan pemain sudah menurun, para pemain merasa lelah untuk mengimbangi permainan lawan, umpan-umpan maupun passing yang dilakukan pemain juga tidak kuat dan arahnya cendrung jauh dari sasaran. Kecepatan pemain juga terlihat menurun pada saat tim lawan melakukan serangan balik ke daerah pertahanan, dan juga kelincahan pemain pada saat menggiring bola sudah tidak berjalan dengan baik sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ditangani dengan baik maka prestasi pemain akan sulit mencapai hasil yang diharapkan. Untuk itu peneliti ingin melihat dan menganalisa lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

Rendahnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, masih rendahnya kondisi fisik pemain pada saat pertandingan, kemampuan teknik dari para pemain yang masih kurang, taktik/

strategi yang di instruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik, mental dari para pemain yang masih lemah atau belum matang, dan juga faktor dari kemampuan pelatih dalam menerapkan strategi permainan masih belum baik, program latihan yang diberikan kepada para pemain cendrung kurang efektif, serta sarana dan prasarana / fasilitas yang masih belum memadai yang berguna untuk mendukung pencapaian prestasi pemain agar sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet bola basket tersebut. Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah penulis jelaskan di atas, sehingga setelah itu masalah tersebut dapat ditanggulangi sehingga proses latihan atlet tersebut menjadi lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasi faktor-faktor penyebab dalam penelitian ini :

1. Tingkat daya tahan *aerobic* mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar
3. Kemampuan kecepatan mempengaruhi rendahnya prestasi pemain atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar

4. Kemampuan kelincahan mempengaruhi rendahnya prestasi atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar
5. Kondisi fisik sangat erat hubungannya terhadap kemampuan teknik bermain bolabasket

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti terlalu banyaknya komponen yang mempengaruhi dan rendahnya kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab kabupaten Tanah Datar maka peneliti membatasi masalah pada :

1. Daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
2. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
3. Kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
4. Kelincahan atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar ?
2. Bagaimana Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar ?

3. Bagaimana tingkat Kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar ?
4. Bagaimana tingkat Kelincahan atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya pembina olahraga bolabasket
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan bolabasket
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dari 14 orang atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai tarab Kabupaten Tanah datar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik ($Vo_2\text{Max}$) atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 29,94.
2. Daya ledak otot tungkai atlet termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 47,71.
3. Kecepatan atlet termasuk klasifikasi kurang, yang dibuktikan oleh nolai rata-rata 4,84.
4. Kelincahan atlet termasuk klasifikasi sedang, yang dibuktikan oleh nilai rata-rata 14,30.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola:

1. Pelatih, disarankan untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, terutama sekali daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai kecepatan dan kelincahan, sebab dari hasil penelitian sebahagian besar mempunyai klasifikasi kurang.
2. Pemain, agar meningkatkan latihan kondisi fisik, terutama sekali daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, yaitu dengan cara

lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan pelatih serta latihan lebih keras dan lebih memiliki motivasi berprestasi.

3. Kepala Sekolah agar dapat memberikan dukungan, baik dukungan moril maupun materil terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sehingga prestasi siswa dalam olahraga bola basket dapat ditingkatkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- _____. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- _____. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bhineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Barlian, Eri. 2014. *Seminar dan Karya Ilmiah*. Padang: PT Sukabina Press.
- herrypernando.blogspot.com (diakses tanggal 12 April 2016)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- Irawadi, Hendri. 2014 . *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- www.nanchiauhigh.moe.edu.sg (diakses tanggal 12 April 2016)
- Sajoto, Mohammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Arga
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- UNP. 2014. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP dan FIK UNP Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora