

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
OCEAN GENERATION CLUB KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**LISSA DESYARINI
NIM. 1303359**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

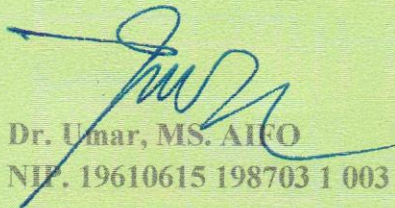
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean
Generation Club Kota Padang
Nama : Lissa Desyarini
Nim/Bp : 1303359/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

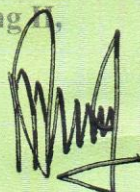
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



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


Pembimbing II,



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

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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


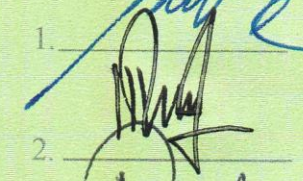
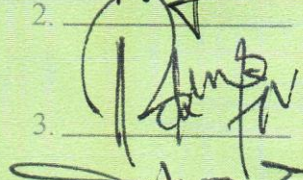
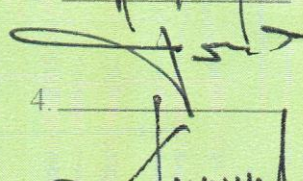
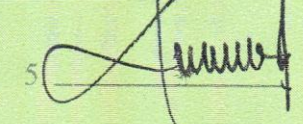
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean
Generation Club Kota Padang
Nama : Lissa Desyarini
Nim/Bp : 1303359/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Umar, MS. AIFO
2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 2018
Yang Membuat Pernyataan



Lissa Desyarini
NIM/BP.1303359/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum warohmatullaohi wabarokatuh

Bissmillahirrahmanirrahim, seaga puji bagi Allah SWT Rab semesta Alam, berkat rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada tauladan sepanjang masa, Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga, Sahabat dan pengikutnya yang senantiasa istiqomah dalam sunnahnya hingga akhir jaman.

Terimakasih yang tak terhingga atas Doa, Semangat, Kasih sayang dan Pengorbanan, papa (Nofrizal) tercinta dan almarhumma mama (Nurdesma) yang terkasih (ALWAYS IN MY HEART), semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan ridhonya-Nya, untuk mama cica yakin mama selalu ada abadi dan setia dihati semoga diberikan tempat terbaik di sisi-Nya, sebuah tempat yang penuh keindahan taman taman surga. Aminnnnnnn,

Tak lupa buat saudaraku tercinta my brother one and only Deddy Nofrizal, kakros yang sering marah but love love lah Yessy Erika, S.Pd, dan kakakku Poppy Fitria, SE "kawan bacakak", abang ipar Ilham Mutagim Bay, ST, dan kakak ipar Ayunilaras, S.Pd, kedua keponakan teci Mashell Qaila Shafana, Arshaquell Ramazan Syham Bay, serta adikku Fetry Khaidir (segera nyusul wisuda ya puk) terimakasih atas segala do'a dan semangat serta dorongan yang telah diberikan, selalu mampu menjadi tempat beristirahat ternyaman dan melepeas penat yang luar biasa.

sahabat terbaikku dr. Pangesti Wulan Ningrum, Necia Aggela, S.Gz, dan Bulan ayu sari, SH, terimakasih saran dan masukan selalu setia dalam mendengarkan keluhan kesah, yang tak pernah bosan memberikan nasehat dukungan dan semangat, terspesial buat Bundadari yang selalau sabar menghadapi kita kita yang selalu MANJAJok, an terimakasih banyak atas bahu kokohnya buat selalu ada dalam situasi apapun Ayu Dwi Cahaya, S.Pd, serta anak geng Kost Enjoy cafe, adek perajukku SI Juni Herlina, Maharani, Eno, Anita, Juha, Tami Pelakor, Rama Ibuk kost, Ayu Lidah, Jihan gembul, Weni, serta abang Foto copy Sebelah kost, kalian sangat berarti istimewa dihati wkwkwkwkwkk,

Buat geng Kepel 2013 "TELOR DADAR SQUAD" Rifda Wahyuni, S.Pd, Zul Martina, S.Pd, Syarifah Indah, S.Pd, Puput Alfian Jaya (Menuju S.Pd) cica sayang kalian karena ALLAH, semoga kita dapat berkumpul kembali di suatu hari yang cerah dan indah unchhhhhhhhh :, wanita wanita berDURI Ayu Purnama Weni, S.Pd, Puti hassanah, S.Pd, dan adek manjah piaman punya Merry Puspita Djambak, S.Pd, dan Bolo Bolo Squad, Dilut, anti, sesa, yayuk, monica Luvia, we are not number one, but we want to be the best, kan itu pulo :D*

ABSTRAK

Lissa Desyarini (1303359): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang

Masalah dalam penelitian yaitu : menurunnya prestasi atlet bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tinngkat kondisi fisik atlet bolabasket Ocean Generation Clun Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif.sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang atlet bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang, yang terdiri dari 10 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri. Tekni analisis data menggunakan statistik deskriptif dari penggolahana data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen kondisi fisik atlet bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota padang sebagai berikut : (1) Kemampua daya atahan aerobik pada Klasifikasi “Sedang” dengan rata rata skor 50,02; (2)kemempuan daya tahan ototo lengan pada klasifikasi “Kurang” denagnrata rata skor 35,20; (3) kemempuan kecepatan berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata rata 4,57; (4) kemempuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi “ Kurang” dengan rata rata skor 41,10; (5) kemampuan kelincahan berda apada klasifikasi “Sedang” dengan rata rata skor 10,37sedangkan analisisi komponen- komponen kondisi fisik atlet bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang sebagai berikut : (1) Kemampua daya atahan aerobik pada Klasifikasi “Sedang” dengan rata rata skor 43,09; (2)kemempuan daya tahan ototo lengan pada klasifikasi “Kurang” denagnrata rata skor 24,60; (3) kemempuan kecepatan berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata rata 5,07; (4) kemempuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi “ Kurang” dengan rata rata skor 31,00; (5) kemampuan kelincahan berda apada klasifikasi “Sedang” dengan rata rata skor 14,16. Deangan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi atlet bolabasket putra ocean generation club kota padang berada pada klasifikasi “ Sedang “ dengan rata rata skor 250,08, sedangkan tingkat mondisi fisik atlet bolabasket putrid ocean generation clunb kota padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata rata skor 250,27.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang “

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak, di antaranya adalah:

1. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO dan Bapak Drs. Hermanzoni, M,Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepeleatihan
2. Bapak Dr Umar, MS, AIFO.. selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Ronni Yenes,S.Pd, M,Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Dr.Donie, S.Pd, M.Pd, Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan nasehat, saran, arahan dan koreksi.
4. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Nofrizal dan Ibunda Nurdesma yang senantiasa memberikan dorongan dan doa kepada peneliti sehingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini.
5. Terimakasih untuk Club Baket Ocean Generation Club Kota Padang dan atlet yang telah bersedia menjadi sarpel dalam penelitian ini .

6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih..

Padang, Februari 2018

Penulis

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	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. Teknik Dalam Permainan Bola Basket	12
3. Kondisi Fisik	16
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32

D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Defenisi Operasional	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Prosedur Penelitian	41
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	44
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	32
2. Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik (VO ₂ Max).....	36
3. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	38
4. Norma Standarisasi Kecepatan	39
5. Norma Standarisasi Vertical Jump.....	40
6. Norma Standarisasi Kelincahan	41
7. Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes	42
8. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang.....	45
9. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang.....	46
10. Tingkat Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang.....	48
11. Tingkat Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang.....	49
12. Tingkat Kecepatan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	51
13. Tingkat Kecepatan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	52
14. Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	54
15. Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	55
16. Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	57
17. Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Lintasan <i>Bleep Tes</i>	36
3. Pelaksanaan push up	37
4. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 30 meter	38
5. Pelaksanaan <i>Test Vertical Jump</i>	40
6. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	41
7. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	45
8. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	47
9. Histogram Tingkat Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	48
10. Histogram Tingkat Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	50
11. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	51
12. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	53
13. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	54
14. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	56
15. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang	57
16. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Aerobik.....	70
2. Norma Perhitungan <i>Bleep Test</i>	72
3. Hasil Tes Kemampuan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	75
4. Hasil Tes Kemampuan Kecepatan	77
5. Hasil Tes Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai	79
6. Hasil Tes Kelincahan	81
7. Hasil Rekapitulasi Tingkat Kondisi Fisik	83
8. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Saat ini olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintahan, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan: "Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional".

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Tujuan orang melakukan permainan bolabasket pada dasarnya adalah yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Syafruddin (2012 : 57) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. 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. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga bolabasket juga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dan eksternal harus sejalan dalam olahraga bolabasket, karena seorang atlet selain harus memiliki teknik, taktik dan mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Dalam permainan bolabasket teknik sangat diperlukan. Teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari beberapa macam cara diantaranya cara

melompat dan menangkap, cara memantulkan bola atau dribbling, cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*), cara berputar (*pivot*), olah kaki atau gerakan kaki (*footwork*) dan juga gerakan tipu (*fakes and faints*). Tanpa menguasai teknik tersebut seorang atlet bolabasket akan sulit mencapai prestasi yang diinginkan. Selain teknik, taktik juga mempengaruhi dalam permainan bolabasket. Teknik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara *sportif* guna mencari kemenangan. Taktik diterapkan dengan tujuan menghadapi lawan dalam rangka memperoleh kemenangan secara *sportif*. Maka dari itu penguasaan taktik sangat diperlukan dalam diri seorang atlit.

Bukan hanya itu, mental juga mempengaruhi atlit dalam permainan bolabasket mental merupakan indikator yang sangat penting bagi seorang atlet untuk pencapaian prestasinya. Meskipun seseorang atlet sudah memiliki teknik dan taktik yang bagus namun tidak memiliki mental yang kuat hal tersebut menjadi sia-sia. Selanjutnya kondisi fisik sangat berpengaruh penting dalam permainan bolabasket. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, kondisi ini harus dilatih berulang kali. Menurut Madri (2012 : 2) Kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi yang terkait baik secara umum maupun spesifik.

Komponen kondisi fisik yang di perlukan atlet dalam permainan bolabasket meliputi: daya tahan aerobik merupakan kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik dan otot yang bekerja bersifat umum. Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karna kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktifitas fisik. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian bagian nya secara cepat dan tepat. Daya ledak otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosive dan intensitas kontraksi otot tergantung pengarahannya sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot. Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik, kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Hal ini nantinya dapat mengakibatkan penurunan prestasi atlet.

Dari penjelasan di atas hal - hal yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket adalah teknik, taktik, mental, kondisi fisik, Tetapi faktor yang lebih mempengaruhi adalah kondisi fisik. Begitu juga halnya dengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

Ocean Generation Club merupakan salah satu pembinaan olahraga bolabasket yang ada di Kota Padang. Prestasi atlet bolabasket *Ocean Generation Club* cukup membanggakan. Hal ini terlihat dari peningkatan prestasi pada tahun 2012 - 2014 yang mana *Ocean Generation Club* selalu memenangkan kejuaraan yang ada di Kota Padang, tidak hanya di Kota Padang *Ocean Generation Club* juga meraih prestasi di luar provinsi di Sumatera Barat seperti pertandingan yang diadakan oleh PERBASI di Kabupaten Muko Muko dan Kota Bangkinang. Hal ini juga dibuktikan pada Porprov 2012 yang mana banyak atlet *Ocean Generation Club* yang terpilih dalam seleksi untuk pemain Porprov Kota Padang.

Namun 2 tahun ini *Ocean Generation Club* mengalami penurunan prestasi yang mana pada Porprov 2014 *Ocean Generation Club* tidak mampu bersaing lagi di Kota Padang tetapi atlet *Ocean Generation Club* diturunkan di Kabupaten Kota diantaranya di Dharmasraya, Padang Pariaman, dan Bukittinggi. Penurunan prestasi ini dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Terlihat pada saat pertandingan atlet pada saat kuartir 1 dan 2 kondisi fisiknya bagus namun pada kuartir 3 dan 4 terjadi penurunan daya tahan atlet, tidak hanya itu kurang cepat atlet dalam melakukan *dribble*, mengakibatkan bola dengan mudah di ambil oleh team lawan. Pada saat shooting sering terjadi kegagalan karna kurangnya daya tahan kekuatan otot lengan dan ketika melakukan *rebound* atlet *Ocean Generation Club* kurang tinggi dalam melompat sehingga bola dengan mudah diambil oleh team lawan hal ini dikarenakan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan di atas maka peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet *Ocean Generation Club* Kota Padang belum sesuai yang diharapkan. Oleh sebab itu, perlu dikaji secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang”***.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Teknik yang dimiliki atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
2. Taktik dan strategi permainan team bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
3. Mental atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
4. Tingkat kondisi fisik atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
5. Daya tahan aerobik atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
6. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
7. Kecepatan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
8. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
9. Kelincahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

10. Daya ledak otot lengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Daya tahan *Aerobic*
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan dapat dirumuskan perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat daya tahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
2. Mengetahui tingkat daya tahan otot lengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
3. Mengetahui tingkat kecepatan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
4. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
5. Mengetahui tingkat kelincahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.

5. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
6. Pihak club sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan, tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Atlet Putra

- a. Kemampuan Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 50,02.
- b. Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 35,20.
- c. Kemampuan Kecepatan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 4,57.
- d. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 41,10.
- e. Kemampuan Kelincahan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 10,73.

2. Atlet Putri

- a. Kemampuan Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 43,09.
- b. Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 24,60.
- c. Kemampuan Kecepatan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 5,07.
- d. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 31,00.
- e. Kemampuan Kelincahan yang dimiliki Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 14,16.

3. Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang

- a. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 250,08.
- b. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri Ocean Generation Club Kota Padang berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 250,27.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya atlet melakukan latihan secara kontinu baik secara terstruktur maupun secara mandiri. Terutama tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih, perlu adanya latihan-latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi pengurus, hendaknya mencukupi sarana dan prasarana latihan baik itu secara fisik maupun secara teknik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- _____. (2009). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang : Wineka Media.
- _____. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman, Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- <https://www.google.com/search?q=gambar+bleep+test&tbm>(diakses tanggal 15 april 2016)
- <https://www.google.com/search?q=gambar+bleep+test&ie=utf-8&oe=utf8#q=gambar+push+up> (di akses tanggal 15 April 2016)
- <https://kebugaran.wordpress.com/category/tes-kebugaran-jasmani/>(Diaksestanggal7 juni 2016)
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- _____. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNP Press.
- Kosasih, Danny, (2008). *Fundamental basketball*. Semarang : Karangturi Media.
- Madri M, (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang : Sukabina Press.
- Nuril, ahmadi. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era intermedia.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung : Pakar Raya.
- PERBASI. (2012). *Bahan Ajar Bolabasket (Peraturan dan Perwasitan 2010)*. Jakarta : PB. PERBASI.
- Syafruddin, (2004). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- _____. (2012). *Ilmu Kepelatihan Padang*. Padang : UNP Press.