

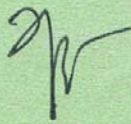
PERSETUJUAN SKRIPSI**TINJAUAN KONDISI FISIK UMUM ATLET BOLABASKET PUTRA
SMPN 1 BUKITTINGGI**

Nama : Riki Oktaviandri
NIM : 14218
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

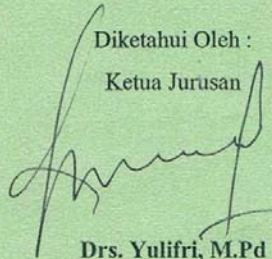
Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP : 19550309 198603 1 006

Diketahui Oleh :

Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Bolabasket Putra
SMPN 1 Bukittinggi

Nama : Riki Oktaviandri

NIM : 14218

Prodi Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

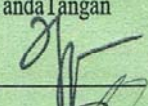
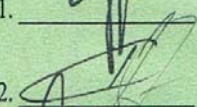
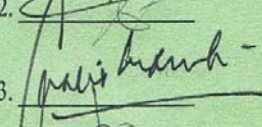
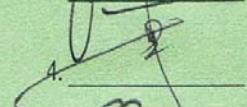
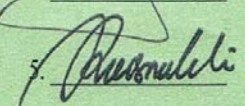
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes
3. Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA
4. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd
5. Anggota	: Arie Asnaldi, S.Pd

TandaTangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Riki Oktaviandri 2009. Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Bolabasket Putra SMPN1 Bukittinggi

Berdasarkan pengamatan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi, terutama pada aspek kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi umum fisik atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi yang berkenaan dengan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot lengan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi yang berjumlah 25 orang dan sampel diambil dengan cara *totally sampling*. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah lapangan bolabasket SMPN 1 Bukittinggi dan *track* lari lapangan Wirabraja Bukittinggi. Pengambilan data diambil pada 12 s.d 14 November 2013. Daya tahan diukur dengan *bleep test*, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, kecepatan diukur dengan *sprint* 50 meter, kelincahan diukur dengan *dodging run*, dan daya ledak diukur dengan *two-hands medicine ballpush*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh : (1). Dari 25 orang atlet, (12%) memiliki daya tahan tergolong baik, (40%) cukup, (48%) kurang. (2). Dari 25 Orang atlet, (56%) memiliki kekuatan kategori cukup, (44%) kurang. (3). Dari 25 orang atlet, (72%) memiliki kecepatan kategori cukup, (28%) kurang (4). Dari 25 orang atlet, (4%) memiliki kelincahan kategori baik sekali, (72%) baik, (24%) sedang. (5). Dari 25 orang atlet, (48%) memiliki *power* otot lengan baik, (85%) cukup. Berdasarkan analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi yang baik adalah kelincahan dan *power* otot lengan, sedangkan untuk daya tahan, kekuatan dan kecepatan tergolong sedang. Oleh sebab itu kemampuan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pembaca. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri. M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Hendri Neldi. M.Kes AIFO dan Drs. H. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
4. Dr. H. Chalid Marzuki, MA , Dra. Pitnawati, M.Pd dan Arie asnaldi, S.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

5. Kepada Ayah (Suardi) dan Ibu (Asmawati) serta Abang, Ai, Mimi, Ilham, dan Adek yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membagi ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh pihak SMPN 1 Bukittinggi yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman yang memberikan dukungan secara aktif membantu dalam penyelesaian skripsi ini (Ipaik, Mandan/David Isrok, Ancep, Ancai) dan kepada rekan-rekan yang seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Dan terkhusus diucapkan kepada Ira Asyura yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

Penulis mendo'akan semoga semua amalan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Akhir kata penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Sejarah dan Permainan Bolabasket	6
2. Kondisi Fisik	7
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	20
D. Defenisi Operasional	21

E. Jenis dan Sumber Data	22
F. Prosedur Penelitian	22
G. Teknik Pengambilan Data	24
H. Teknik Pengumpulan Data	24
I. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Analisis Data	45
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama Atlet	20
2. Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik / kardiovaskuler ($VO^2 max$)	26
3. Norma standarisasi untuk tes <i>Leg Dynamometer</i>	27
4. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan Tes Lari 50 Meter.....	28
5. Norma Standarisasi Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	29
6. Norma standarisasi untuk kemampuan <i>Medicine Ball Push</i>	31
7. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	33
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik atlet BolabasketSMPN 1 Bukittinggi	34
9. Hasil Pengukuran Kekuatan Atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi.....	35
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Altet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi.....	36
11. Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	38
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	39
13. Hasil Pengukuran Kelincahan atlet BolabasketSMPN 1 Bukittinggi	40
14. Distribusi Frekuensi Kelincahan atlet Bolabasket SMPN 1 Bukitinggi	41
15. Hasil Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	43
16. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan atlet BolabasketSMPN 1 Bukittinggi	44
17. Katagori Skor Tes Komponen Fisik.....	45
18. Katagori Skor Tes Komponen Fisik.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	18
2. <i>Lintasan bleep tes / lari multi tahap</i>	25
3. <i>Leg Dynamometer</i>	26
4. <i>Lintasan lari Sprint 50 meter</i>	27
5. <i>Lintasan Pelaksanaan Dodging Run</i>	29
6. <i>Two - Hand Medicine Ball Push</i>	30
7. Histogram Tingkat Kekuatan atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi.....	37
8. Histogram Tingkat Kecepatan atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	39
9. Histogram Tingkat Kelincahan atlet Bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	42
10. Histogram Tingkat <i>Power</i> otot Lengan atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	57
2. Dokumentasi Penelitian	58
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	62
4. Surat Izin Penelitian Dari SMPN 1 Bukittinggi.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Menurut Syafruddin (2005 : 20) “kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Tanpa adanya kondisi fisik, seorang atlet tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi. Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang atlet tidak akan mampu menguasai berbagai teknik dalam permainan bolabasket.

Baik atau tidaknya kondisi fisik seorang atlet mempunyai pengaruh besar untuk menguasai teknik berbagai dasar. Sesulit apapun teknik dalam permainan, bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik, maka teknik itu bisa dikuasai. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, atlet harus latihan intensif dan tepat sesuai dengan cabang olahraga, umur, dan jenis kelamin, yang dipandu oleh pelatih yang berkompeten. Hal ini mencakup seluruh cabang olahraga, tidak terkecuali dalam cabang olahraga bolabasket.

Di dalam permainan bolabasket sangat diperlukan kerjasama team yang solid untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Tidak hanya itu, seorang atlet sangat dituntut untuk menguasai teknik-teknik dalam permainan

dan mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus. Tanpa kondisi fisik seorang atlet tidak bisa menguasai teknik dan berkerjasama dengan baik dalam pertandingan. Berbagai teknik yang digunakan dalam permainan bola basket sangat membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Tanpa apabila salah satu komponen di atas tidak dikuasai dengan baik, sangat sulit bagi atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Namun masih banyak terdapat kesalahan yang dilakukan oleh seorang atlet saat bertanding. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik yang dikarenakan oleh kondisi fisik yang kurang baik. Dari hasil pengamatan serta informasi yang didapatkan dari beberapa sumber, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi, terutama pada aspek kondisi fisik.

Aspek-aspek kondisi fisik terdiri dari daya tahan (*endurance*) yakni kemampuan otot berkontraksi dalam waktu yang cukup lama. Hal ini sangat mempengaruhi atlet dalam pertandingan. Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot untuk menggerakkan sebuah benda, seperti mengoper dan *shooting*. Saat melakukan *dribbling* dan *screen* daya ledak (*power*) adalah aspek yang sangat menentukan, untuk mengubah arah dengan waktu yang singkat, sedangkan kemampuan seseorang untuk menempuh jarak dengan waktu secepat mungkin disebut kecepatan (*speed*).

Kemampuan seorang atlet untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo yang besar disebut kelentukan (*flexibility*). Kesanggupan seseorang

untuk mengubah arah atau posisi dengan dukungan gerakan-gerakan lainnya dinamakan kelincahan (agility). Keseimbangan (balance) merupakan kemampuan atlet dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat. Sedangkan koordinasi (coordination) merupakan aspek yang ditentukan dengan kemampuan sistem persyarafan pusat. Dalam permainan bolabasket segala aspek kondisi fisik sangat diperlukan dalam pertandingan, tanpa adanya kondisi fisik yang memadai maka seorang atlet tidak bisa mengembangkan dan meningkatkan prestasi. Dari pentingnya kondisi fisik terhadap permainan bolabasket penulis tertarik meneliti tentang tinjauan kondisi fisik umum atlet bolabasket putra SMPN 1 Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bolabasket. Penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya Tahan (endurance)
2. Kekuatan (Strength)
3. Daya Ledak (explosive Power)
4. Kecepatan (Speed)
5. Kelentukan (Flexibility)
6. Kelincahan (Agility)
7. Keseimbangan (Balance)
8. Koordinasi (Coordination)

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, dan keterbatasan dana, tenaga dan waktu dalam melaksanakan penelitian, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Daya tahan (endurance)
2. Kekuatan (strength)
3. Kecepatan (speed)
4. Kelincahan (agility)
5. Daya ledak (power)

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang tertulis di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah daya tahan atlet bola basket putra SMPN 1 Bukittinggi?
2. Bagaimanakah kekuatan atlet bola basket putra SMPN 1 Bukittinggi ?
3. Bagaimanakah kecepatan atlet bola basket putra SMPN 1Bukittinggi ?
4. Bagaimanakah kelincahan atlet bola basket putra SMPN 1 Bukittinggi?
5. Bagaimanakah power otot lengan atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya tahan atlet bola basket SMPN 1Bukittinggi.
2. Kekuatan atlet bola basket SMPN 1 Bukittinggi.
3. Kecepatan atlet bola basket SMPN 1 Bukittinggi.

4. Kelincahan atlet bola basket SMPN 1 Bukittinggi.
5. Daya ledak otot atlet bolabasket SMPN 1Bukittinggi.

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai masukan yang berarti dan dapat bermanfaat / berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.
2. Pelatih dan atlet agar bisa mencapai prestasi yang lebih baik.
3. Mahasiswa untuk dijadikan bahan bacaan dan referensi di perpustakaan FIK - UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi $34,7 \text{ }^{\text{cc}}/\text{kgBB}/\text{max}$ dikategorikan cukup.
2. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh altet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi = 146,12tergolong kategori cukup .
3. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi = 7,54 meter tergolong kategori cukup .
4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi = 23,68detiktergolong kategori baik.
5. Rata-rata tingkat *power* otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi = 4,53 mtergolong kategori baik.

Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kekuatan dengan lari naik turun tangga dan meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *dodging round* lari maju mundur dan lebih meningkatkan lagi *power* otot lengan dengan latihan lempar bola *medicine*/ lempat bolabasket.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putra bolabasket SMPN 1 Bukittinggi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet putri di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
5. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet putra bolabasket SMPN 1 Bukittinggi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bolabasket SMPN 1 Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil (2009:5). Pembinaan Kondisi Fisik. SUKABINA Copy Center
- Arsil. (1999). Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Sukabina
- Erianti (2009). Bola Voli. SUKABINA offset
- Sajoto, Muhammad. (1998). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang IKIP Semarang
- M, Madri. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. SUKABINA PRESS
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP: Padang
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- A, Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : Press UNP.
- Soejono. 1984. *Olahraga dan Umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Lutan, Rusli, dkk (1991) *Manusia dan Olahraga*. Bandung. FPOK IKIP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Johnson, Nelson(.1986). *Physical Education*. New York
- Wissel. (2000:), Bola basket, PT. Rajagrafindo, Jakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Keplatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP : Padang
- _____. (2005). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP : Padang