

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SMA NEGERI 1
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**RAHMAT KURNIAWAN
NIM. 1206700**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

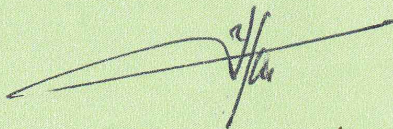
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi
Nama : Rahmat Kurniawan
NIM : 1206700/ 2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 April 2016

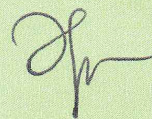
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



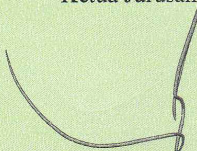
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Pembimbing II,



Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP. 19620520 1987031002

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmat Kurniawan

NIM : 1206700/ 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

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi

Padang, 20 April 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Drs. H. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Jaslindo, MS
5. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd

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 Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi” adalah karya tulis saya sendiri;
2. Karya tulis 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 dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpang di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 20 April 2016

Yang membuat pernyataan



Rahmat Kurniawan
Rahmat Kurniawan
NIM 1206700

ABSTRAK

Rahmat Kurniawan 2016 : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi”.

Masalah penelitian adalah sewaktu bertanding penampilan atlet menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan *quarter* 1 dan 2 penampilan atlet bagus, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu *quarter* 3 dan 4 penampilan atlet menurun atau cepat lelah. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana gambaran kondisi fisik atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi. Khususnya tentang daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dengan instrument yang digunakan tes daya tahan dengan tes *bleep test*, tes kecepatan dengan tes lari 50 meter, kelincahan dengan *illinois agility*, dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, jumlah sampel sebanyak 24 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan April 2016. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya tahan *aerobic* 41.54 tergolong kategori cukup. Sedangkan atlet putri memiliki rata-rata 24.62 tergolong kategori sedang. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kecepatan 7.86 detik tergolong kategori cukup. Sedangkan rata-rata atlet putri memiliki rata-rata 11.93 detik tergolong kategori kurang. 3) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kelincahan 19.39 detik tergolong kategori kurang. Sedangkan rata-rata putri 23.8 detik tergolong kategori sangat kurang 4) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya ledak otot tungkai 46 cm tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk putri rata-rata 28 cm tergolong kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Bola Basket

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi”**. “Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) universitas negeri padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizal. M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan. M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Dr. Damrah. M.Pd, Drs. Nirwandi. M.Pd, dan Drs. Jaslindo. M.S selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak//ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala sekolah SMA Negeri 1 kota Bukittinggi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk penelitian ini.
9. Guru penjaskes sekolah yang telah memberikan bantuan serta dukungan untuk penelitian.
10. Siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.
12. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermamfaat bagi kita semua.

Padang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	
A. Kajian Teori	10
1. Bola Basket	10
2. Kondisi Fisik Umum	13
3. Kondisi Fisik	14
B. Kerangka Konseptual	24
1. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan sumber data	28
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Analisis Data	47
C. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR RUJUKAN.....	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	12
2. Variabel Penelitian.....	24
3. Lintasan <i>Bleep Test</i>	30
4. Lintasan Lari <i>Sprint</i>	31
5. Lintasan Pelaksanaan <i>illinois agility</i>	33
6. <i>Vertical Jump</i>	35
7. Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Aerobik</i> Putra.....	38
8. Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Aerobik</i> Putri.....	39
9. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Putra	41
10. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Putri.....	42
11. Histogram Kelincahan Atlet Putra.....	43
12. Histogram Kelincahan Atlet Putri.....	44
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra	46
14. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri.....	47
15. Dokumentasi Penelitian.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	27
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan <i>Aerobik</i>	30
4. Norma Standarisasi lari 50 meter	32
5. Norma Standarisasi Kelincahan.....	33
6. Standarisasi Daya Ledak dengan <i>Vertical Jump test</i>	35
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (<i>Aerobik</i>) Putra.....	38
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (<i>Aerobik</i>) Putri.....	39
9. Distribusi Frekuensi kecepatan (<i>speed</i>) Putra.....	40
10. Distribusi Frekuensi kecepatan (<i>speed</i>) Putri.....	41
11. Distribusi Frekuensi kelincahan (<i>agility</i>) Putra.....	43
12. Distribusi Frekuensi kelincahan (<i>agility</i>) Putri.....	44
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (<i>vertical jump</i>) Putra.....	45
14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (<i>vertical jump</i>) Putri.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Putra.....	58
2. Rekap Data Penelitian Putri.....	62
3. Dokumentasi Penelitian.....	66
4. Surat Izin Penelitian	73
5. Surat Rekomendasi Penelitian.....	74
6. Surat Keterangan sesudah penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan banyak manfaat kepada setiap manusia. Selain itu olahraga juga turut dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Begitu juga dengan olahraga beregu. Permainan olahraga beregu bukan hanya ditujukan untuk menjalin kerja sama untuk pemain agar memenangkan pertandingan, tetapi tentu juga untuk memperoleh kesegaran jasmani setiap pemain

Di Indonesia, olahraga di masyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini jelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005, bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan Undang-Undang di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kesehatan manusia, dan akan membangun jiwa dan raga yang positif yang dapat mempersatukan bangsa. 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. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas olahraga yang dinyatakan Mukhtar dalam Pebri (2008:1), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”. Didalam Undang-Undang sistem keolahragaan nasional yang dijelaskan pada ketentuan umum dalam bab I pasal 1 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat maupun sambil jalan) tujuannya memasukkan bola basket ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga/mencegah keranjangnya sendiri memasukkan bola sedikit mungkin. Dalam permainan bola basket menuntut kondinsi fisik yang prima.

Karena dengan adanya kondisi fisik yang baik, sebuah tim akan dapat melakukan *offense* (penyerangan) dan *deffense* (bertahan) dengan baik pula.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa apabila sebuah tim bermain dengan *deffense* yang sangat baik, maka tim itu akan membuat lawan menjadi sulit untuk memecahkan pertahanan lawan, dan dengan *deffense* yang baik, maka tim itu akan menjuarai sebuah kejuaraan. Maka dari itu dalam permainan bola basket sangat diutamakan untuk bertahan (*deffense*) karena dari bangusnya pertahanan, sebuah tim akan menjuarai sebuah kejuaraan. Untuk mewujudkan kemenangan itu perlu kondisi fisik yang bagus.

Syafruddin (1997:7), “mengatakan membentuk kondisi fisik yang baik di dalam bola basket terdapat banyak komponen yang harus dibentuk sebagai berikut : (1) daya tahan (2) kekuatan (3) kecepatan (4) daya ledak (5) kelincahan (6) kelentukan”. Brittenham (1996:12), “mengatakan keahlian atletik mencakup variabel seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan dan kecepatan waktu reaksi”. Peningkatan keahlian atlet ini penting untuk pembentukan total dari atlet, tingkatan keahlian bola basket berhubungan langsung dengan tingkatan penyesuaian total atlet. Pemain yang memiliki kemampuan kecepatan (*speed*), kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan ketangkasan merupakan suatu penentu seorang pemain dalam keahlian khusus olahraganya. Banyak pemain tidak membangun kemampuan atlet secara penuh dan hanya memfokuskan pada peningkatan keahlian bola basketnya. Sebagai akibatnya, pemain tersebut mahir dalam keahlian bola basket namun kurang terbentuk ketahanan fisiknya

untuk dapat menerapkan keahliannya dan mampu meningkatkan kualitas permainannya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, dalam permainan bola basket terdapat banyak komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket diantaranya yaitu : daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan waktu reaksi, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan, semuanya bertujuan untuk mencapai keunggulan fisik dari tim lawan.

Permainan bola basket berlangsung selama 4 x 10 menit, selama waktu itu pemain harus berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 4 x 10 menit pertandingan, akan banyak terjadi pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan. Daya tahan umum sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bola basket. Kecepatan dalam bola basket sangat dibutuhkan, baik itu kecepatan reaksi, kecepatan, bergerak, dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering di hadapkan pada kondisi dimana atlet bertindak cepat. Pada saat pertandingan atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam

dribbling, menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam *passing* dan kecepatan dalam *speed dribble*.

Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan dalam mengontrol bola, melakukan pivot (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan saat membawa bola, maupun tanpa bola dan melakukan lompatan. Daya ledak juga sangat penting di dalam olahraga bola basket karena dengan adanya daya ledak seseorang dapat melakukan lompatan dengan baik pada saat melakukan *shooting* dan mencari bola (*rebounding*) melalui pembinaan dan pengembangan program latihan secara baik dan terencana untuk dapat mencapai kondisi fisik yang maksimal.

Di SMA Negeri 1 Bukittinggi terdapat beberapa kegiatan tambahan (extra kulikuler) yang salah-satunya adalah olahraga bola basket, di sekolah ini dibentuklah suatu tim bola basket yang pesertanya adalah siswa/i SMA Negeri 1 Bukittinggi. Tim ini sudah banyak mengikuti perlombaan/pertandingan antara tim sekolah lain yang ada di Kota Bukittinggi dan Kabupaten Agam, dan SMA Negeri 1 Bukittinggi juga ikut berpartisipasi di dalam pertandingan yang diadakan oleh SMA Don Posko kota Padang yang diselenggarakan pada tahun 2016 yang mana untuk tingkat putra panitia mengikut sertakan sekolah yang ada diluar Propinsi Sumatera Barat (Nasional) dan yang putri panitia hanya mengundang sekolah-sekolah yang berada di Propinsi Sumatera Barat.

Setiap pertandingan yang diadakan oleh sekolah yang ada di kota Bukittinggi dan kabupaten Agam, Tim Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi sering mendapatkan gelar juara dan itu diakui oleh semua sekolah yang ikut

serta di dalam pertandingan. Namun untuk tingkat Propinsi SMA Negeri 1 Bukittinggi hanya mampu menembus babak semi final pada turnamen DBL Indonesia daerah Sumatera Barat dan terakhir untuk tingkat nasional yang diselenggarakan di SMA Don Posko Padang, SMA Negeri 1 Bukittinggi kalah dengan SMA yang berada di kota Jabodetabek (Jakarta) dengan skor 24-106 yang diselenggarakan pada bulan Februari 2016.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, tim bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi, pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan *quater* 1 dan 2 penampilan atlet bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu *quater* 3 dan 4 terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang tidak akurat, kontrol *dribbling* yang kurang bagus. Sehingga pada akhir pertandingan tim bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi menjadi kalah.

Berdasarkan peristiwa di atas, peneliti menduga bahwa permasalahan di dalam tim bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi pada saat bertanding disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Dalam olahraga bola basket kondisi fisik sangat penting untuk menjaga kesetabilan tubuh agar teknik, mental dan taktik dalam bertanding tetap dikuasai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet. Faktor tersebut didefinisikan sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Keseimbangan
7. Daya ledak
8. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak yang mempengaruhi permainan bola basket, dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tersedia, maka penelitian ini dibatasi pada daya tahan, kelincahan, daya ledak, dan kecepatan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Sejauh mana tingkat daya tahan (*endurance*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?

2. Sejauh mana tingkat kelincahan (*agility*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?
3. Sejauh mana tingkat kecepatan (*speed*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?
4. Sejauh mana tingkat daya ledak (*explosive power*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket Sma Negeri 1 Bukittinggi, yang terdiri dari dari:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan umum yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi.
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana.

2. Sebagai acuan bagi pelatih, untuk meningkatkan prestasi atlet bola basket.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
4. Bagi mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh tangan, bola boleh di *passing* (dilempar ke rekan satu tim). Boleh juga *didribble* (dipantulkan ke lantai) di tempat atau sambil berjalan. Dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan dilakukan dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang.

Olahraga bola basket juga memiliki karakter sosial tertentu, dengan corak permainannya yang banyak mengandung unsur pura-pura, menipu, dan muslihat. Ini dapat terlihat dari tindakan para pemain yang sarat dengan usaha untuk mengelabui lawannya dengan berbagai gerak tipuan, atau gerak pura-pura yang dilakukan dengan menggunakan hampir setiap bagian tubuhnya. Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya *universal*, bola basket bisa dimainkan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa.

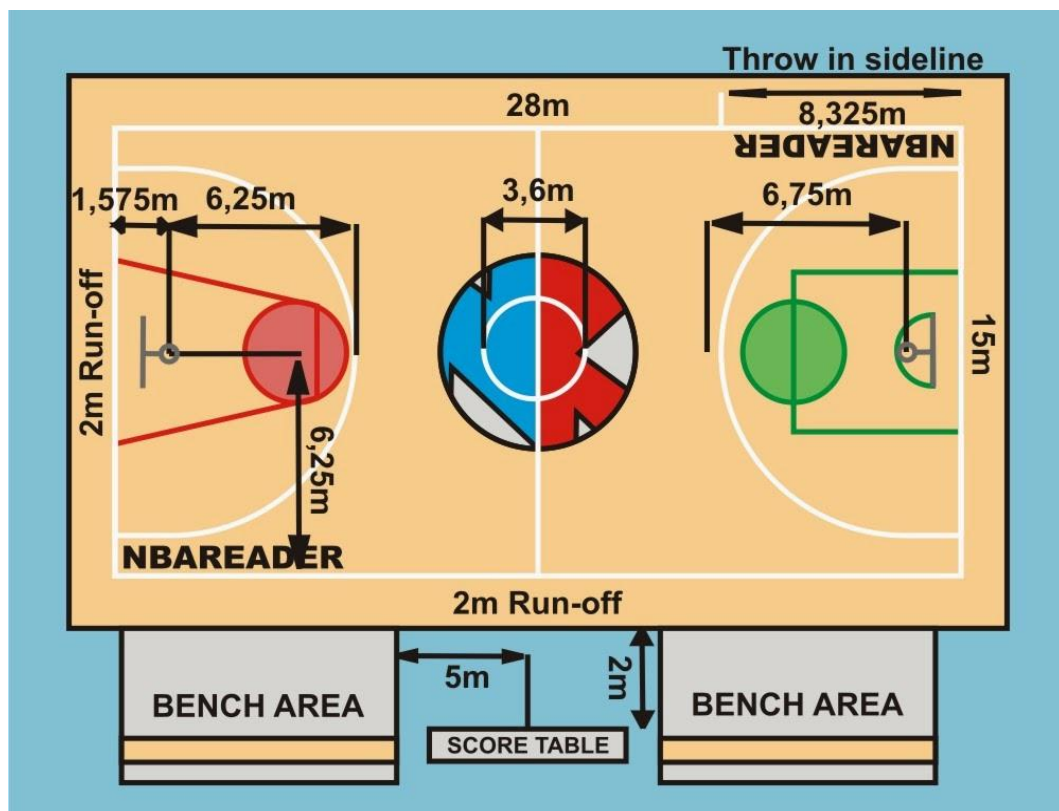
Bola di dalam olahraga bola basket merupakan magnet dari permainan bola basket. Buktinya adalah mayoritas pergerakan tertuju pada bola. Pada hal fakta menunjukkan, bahwa saat menyerang seorang pemain akan melakukan pergerakan tanpa bola lebih dari 80 %. Salah satu tugas terpenting/terberat seorang pelatih adalah mengajarkan bagaimana untuk terus melakukan pergerakan walaupun tanpa memegang bola (pergerakan tanpa bola).

Passing adalah merupakan sebagian kecil dari teknik yang ada di olahraga bola basket yang juga perannya sangat fundamental di dalam olahraga bola basket yang sering terabaikan untuk dilatih. Salah satu poin yang ditekankan pada pemain bahwa *passing* adalah keterampilan yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan, *passing* bagian terpenting dalam pertandingan sebelum mencetak skor, karena tanpa *passing* tidak ada *assist*.

Untuk dapat memainkan permainan ini dibutuhkan lapangan yang terbuat dari lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berukuran 28 meter x 15 meter. Kemudian juga dibutuhkan papan pantul yang terbuat dari kayu keras atau fiberglass dengan tebal 3 cm. Lebar 1.80 meter dan panjang 1.20 meter. Permukaan rata, papan pantul ini dipasang kokoh di tiap-tiap akhir lapangan tegak lurus dengan lantai, sejajar dengan garis akhir dan jarak papan pantul bagian bawah dengan lantai 2.75 meter. Keranjang yang terdiri dari ring dan jala. Ring berdiameter 45 cm dengan lengkungan besi kecil di bawah ring tempat memasang jala. Ring di pasang 15 cm dari permukaan papan pantul. Bola yang digunakan berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit karet atau bahan sintetis, kelilingnya antara 75-78 cm dengan berat antara 1.20-1.40 kg, (Sodikun, 1992:8184).

PB PERBASI Jakarta (2004:17) mengatakan dalam bukunya, “bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan”. Selanjutnya Sodikun (1992:48), “mengatakan pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik, apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki

dengan baik oleh seseorang pemain maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula”. Begitu juga menurut Wissel (1994:14), “pra-syarat untuk melakukan setiap teknik dasar adalah daya tahan, keseimbangan, dan kecepatan”. Sementara menurut Sodikun (1992:35), “untuk dapat menguasai teknik yang baik, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik juga. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (komplek)”.



Gambar 1: Lapangan Bola Basket

Berdasarkan dari beberapa kutipan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang dinamis, menarik efektif, dan efisien. Untuk dapat melakukan hal tersebut, maka seorang pemain

basket perlu mempunyai kondisi fisik yang baik untuk menguasai teknik dalam bermain bola basket, serta memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit.

2. Kondisi Fisik Umum

Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik umum merupakan program utama dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik umum perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan organsistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik umum yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Menurut Syafruddin (1999:35), “kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan”.

Frohner cs dalam syafuruddin (1999:35) mengatakan bahwa, “latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus”. Passurney (2001:3) menjelaskan:

“latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardio pulmalis (jantung, peredaran darah), kekuatan otot, dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar hampir semua cabang olahraga”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen komponen kondisi fisik umum merupakan bentuk- bentuk latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam permainan bola basket. Bentuk latihan merupakan suatu fundamental fisik dalam setiap cabang olahaga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum dibutuhkan semua cabang olahraga.

3. Kondisi Fisik

Secara umum manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang sangat berat memerlukan tingkat kondisi fisik yang baik, karena dapat membantu mereka dalam pencapaian pekerjaan yang maksimal . klasifikasi kondisi fisik manusia secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat, dan sakit. Untuk memperoleh kondisi fisik yang sehat, fit dan segar manusia sangat memerlukan asupan energi, yaitu berupa makanan yang seimbang. Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja

fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik. Sebagai pemain bola basket harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk membentuk dan mewujudkan prestasi pada olahraga bola basket.

Pasurnay (2001:2) mengemukakan, “kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi”. Krempel (1981:1) mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi”. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Makin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Hasil-hasil penelitian memang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kondisi fisik dengan tingkat produktivitas.

Menurut Sajoto (1988:57), “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam suatu usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan landasan titik tolak suatu awalan suatu olahraga prestasi”. Kemudian selanjutnya Arsil (1999:6) mengatakan, “tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan dari cabang olahraga yang digeluti”. Harsono (1996:1) mengemukakan bahwa:

“kondisi fisik yang baik maka akan ada: a) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b) Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik. c) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. d) Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, e) Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi, serta didukung dengan program latihan yang tersistematisasi dengan tujuan meningkatkan kesegaran dan kebugaran yang akan memudahkan dalam pencapaian latihan-latihan teknik, taktik, dan kejiwaan yang optimal.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan masing-masing olahraga sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usah mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bola basket. Seorang atlet dapat melakukan latihan yang dibebankan kepadanya tanpa kelelahan yang berlebihan. Peranan kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan akan mudah dikuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Unsur- unsur kondisi fisik dalam olahraga bola basket :

1. Daya Tahan (*Aerobik*)

Daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang

cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup untuk melanjutkan pekerjaannya. Jadi secara umum dapat dikatakan bahwa, orang memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama. Sahara (2009:165), mengemukakan:

“daya tahan adalah apabila mereka tidak mudah lelah, atau apabila seseorang memiliki kemampuan yang dapat dilakukan terus dalam keadaan lelah saat melakukan pekerjaan tertentu. Daya tahan seseorang tergantung dari berbagai macam faktor: kecepatan, daya otot, kemampuan teknis dalam melakukan gerakan secara efisien, kemampuan menggunakan potensi fungsional secara ekonomis, keadaan psikologis sewaktu melakukan kegiatan dan lain sebagainya. Kelelahan diartikan sebagai ketidak mampuan untuk meneruskan kegiatan pada intensitas yang sama, atau adanya penurunan dalam mengarahkan kekuatan otot”.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah yang dapat dimanfaatkan secara efisien pada kurun waktu tertentu. Ketiga komponen ini merupakan fudamen untuk mengembangkan kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerakan fisik.

Dalam olahraga bola basket sangat dibutuhkan daya tahan *aerobik* kerana olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama. Waktu dalam permainan bola basket 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut pemain dituntut mampu bermain maksimal selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan berarti dalam pelaksanaan permainan teknik dan taktik permainan bola

basket. Apabila seorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, tidak akan mungkin akan bermain maksimal, yang bakal terjadi malah justru sebaliknya atlet akan menampilkan permainan yang sangat buruk seperti lemas dan kelelahan, meskipun disamping itu taktik dan teknik seorang atlet bagus. Untuk itu daya tahan sangatlah penting dalam olahraga bola basket dan untuk meningkatkan daya tahan atlet, atlet wajib melakukan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan *astrand treadmill*, latihan *balke treadmill*, latihan *balke VO2max*, latihan lari 2400 meter, latihan *conconi*, latihan lari 12 menit, latihan lari 15 menit, *VO2max cooper*, latihan *harvard step*, dan lain-lainnya.

2. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya: seorang pemain basket akan bisa melewati/mendahului lawannya dalam mengejar atau menguasai bola jika ia memiliki kecepatan.

Menurut Ismaryati (2008:57), “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Ditinjau dari segi gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada

kecepatan tertentu. Sedangkan menurut Arsil (1999:83), “kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang lebih baik dan tepat dengan waktu sesingkat- singkatnya. Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak, dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam mengiring bola (*speed dribble*), menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam *passing*. Situasi- situasi tersebut menentukan seorang atlet atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh seorang atlet maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung penyerangan.

Begitu juga halnya dalam melakukan hal tipuan dalam pemain, apabila pemain atau tim mempunyai gerak yang lambat, tipuan-tipuan akan mudah diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah ditebak dan diatasi lawan. Untuk itu kecepatan adalah faktor yang paling terpenting dalam permainan bola basket. Untuk meningkatkan kecepatan atlet, atlet wajib melakukan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan kecepatan aksi dan reaksi, latihan kekuatan kecepatan, latihan kecepatan maksimal, latihan *sprint*, dan latihan- latihan lainnya.

3. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi, arah, dan bagian- bagiannya. Kehidupan identik dengan gerak, artinya salah satu ciri utama kehidupan adalah gerak. Kehidupan dianggap ada kalau ada gerakan. Kemampuan bergerak sangat menentukan kesuksesan orang dalam hidup, orang yang lambat bergerak cenderung tertinggal dibanding dengan orang yang mampu bergerak cepat. Lebih dari itu gerakan selain cepat, juga dituntut bisa berubah arahnya, karena saat tertentu ia dituntut untuk berpindah seketika untuk menghindari dari bahaya, atau melakukan gerak sesuai dengan keinginannya. Kemampuan bergerak cepat sambil mengubah arah tersebut yang sering disebut dengan kelincahan.

Pada dasarnya kelincahan merupakan gabungan dari tiga unsur kondisi fisik dasar yakni: kekuatan, kecepatan dan kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat pindah dari suatu titik ke titik yang lain. Unsur kekuatan kelentukan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh. Saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan menumpu atau menolakkan kaki, dan kelentukkan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya.

Menurut Harsono (2001:21), “kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh”. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan

apabila orang tersebut memiliki kecepatan dalam bergerak dan ketepatan respon alat terhadap aktifitas yang diberikan. Anarino dalam Tohidin, (2005:9), juga mengemukakan “apabila seseorang mampu mengubah kesuatu posisi atau arah yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti ia memiliki kelincahan yang sangat baik”. Selanjutnya Kirkendal dalam Ismaryati (2008:41), mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat dan terkoordinasi. Kelincahan modal dalam bergerak, sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Kegunaan kelincahan itu sangat berpengaruh terhadap permainan seorang atlet, dan itu menjadi sangat vital untuk seorang atlet bola basket. Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan- gerakan tipuan seperti *v- cut* dan *l- cut* begitu juga saat melakukan dalam membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan untuk mengumpan pada teman, dan banyak lagi gerakan-gerakan yang membutuhkan kelincahan.

Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet, maka teknik dan taktik akan mudah dibendung lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bola basket, untuk meningkatkan kelincahan atlet, atlet wajib melakukan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti

latihan *zig-zag run*, latihan *illinois agility run*, latihan *shuttle run*, *dodging run*, dan lain-lainnya.

4. Kekuatan kecepatan (*explosive power*)

Kekuatan kecepatan merupakan wujud atau hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan. Kemampuan itu merupakan kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu paling singkat. Kemampuan inilah yang sering disebut dengan daya ledak otot (*explosive power*) gambaran kemampuan daya ledak akan tergambar dari seberapa tinggi seseorang sanggup melakukan lompatan, atau seberapa jauh hasil pukulan atau lemparan yang dapat dilakukan oleh seseorang. Kekuatan kecepatan merupakan terjemahan dari kata "*explosive power*". Kekuatan kecepatan sering disebut daya ledak otot.

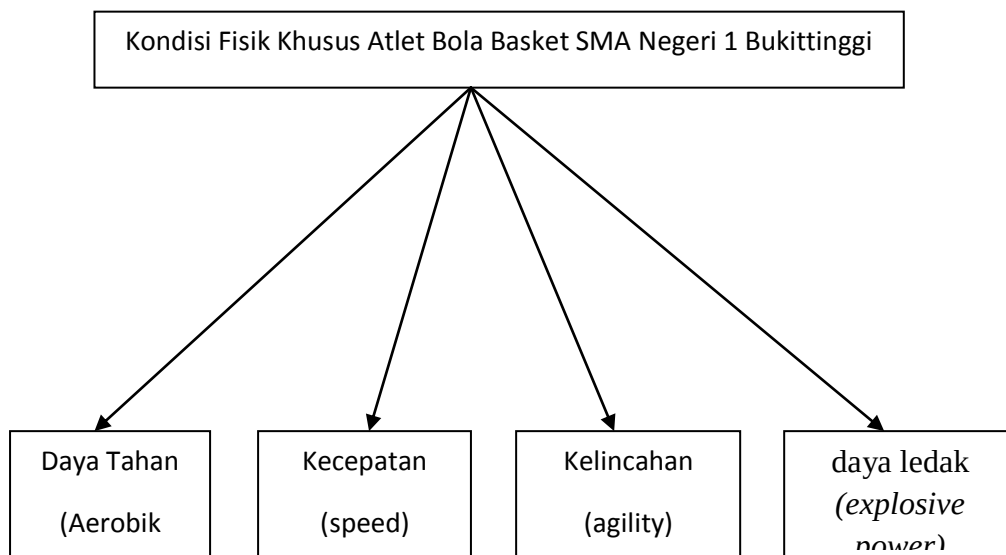
Daya ledak merupakan terjemahan dari kata *explosive power* atau *power* (bahasa Inggris) dan *schnelkraft* (bahasa Jerman). Berdasarkan kamus pengetahuan olahraga jerman, *schnellkraft* sama dengan *power* yang berarti "kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang tersingkat". Menurut Ehlenz, Grosser, dan Zimmermann (1983), "mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi". Sedangkan menurut Jonath dan Krempel (1981:31), "mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi".

Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti: kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kemampuan lainnya yang menggambarkan kekuatan otot. Ini berarti bahwa kemampuan daya ledak otot tidak hanya ada pada otot tungkai, melainkan ada pada seluruh otot, terutama otot-otot besar. Salah satu nilai keberhasilan dalam olahraga diukur dengan berapa jauh seseorang dapat melempar, menolak, melompat, dan sejenisnya. Kemampuan ini merupakan perwujudan dari daya ledak otot seseorang. Agar seseorang dapat melompat setinggi tingginya, dibutuhkan tolakan yang kuat dan cepat dari otot-otot tungkai disamping ayunan tangan. Kemampuan ini sangat diperlukan pada beberapa cabang olahraga seperti bola basket pada saat melompat untuk melakukan *shooting*, atau saat merebut bola atas (*rebounding*).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif. Untuk meningkatkan daya ledak atlet, atlet wajib melakukan latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan *vertikal arm pull*, latihan *Two hand medicine ball put*, latihan *standing broad jump*, dan *standing long jump*, dan lain-lainnya.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat serta teori- teori yang dikemukakan oleh para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan atlet bola basket tim SMA Negeri 1 Bukittinggi. Permainan bola basket berlangsung selama 4 x 10 menit selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 4 x 10 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan *aerobik*, kelincahan, daya ledak, dan kecepatan.



Gambar 2
Variabel Penelitian

1. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dapat diajukan penelitian antara lain:

1. Sejauh mana tingkat daya tahan umum atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?
2. Sejauh mana tingkat kecepatan atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?
3. Sejauh mana tingkat kelincahan atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?
4. Sejauh mana tingkat daya ledak atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Sebagian besar kemampuan VO2Max atlet putra bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori baik. Dan sebagian besar kemampuan VO2Max atlet putri bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori kurang.
2. Sebagian besar kemampuan lari 50 meter atlet putra bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori cukup. Dan sebagian besar kemampuan lari 50 meter atlet putri bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori kurang.
3. Sebagian besar kemampuan kelincahan atlet putra bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori sangat kurang. Dan sebagian besar kemampuan kelincahan atlet putri bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori sangat kurang.
4. Sebagian besar kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori kurang. Dan sebagian besar kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putri bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi berada dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Tinjauan

Kondisi Fisik Khusus Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Bukittinggi” yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dapat memberikan latihan yang bisa meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh, jalan jarak jauh dan meningkatkan kecepatan dengan latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk meningkatkan kelincahan melalui latihan *zig-zag run*, *million agility*, dan meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan latihan *jump and reach*, *leg press*, dan *vertical jump*.
4. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bola basket SMA Negeri 1 Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2009. Buku Ajar : *Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang* : FIK UNP.
- Arsil, 2000. Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang* : Sukabina.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik. Jakarta* : PIO-KONI Pusat.
- Hos Fauzan, 1989. *Teori Gerak. Padang* : FPOK IKIP Padang.
- Ismaryati. 2008. *Teori Gerak. Padang* : FPOK IKIP Padang.
- Lutan, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga. Bandung* : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Pesurney Paulus. 2003. *Latihan Kecepatan. Yogyakarta* : Pusat Pendidikan dan Penataran Koni Pusat.
- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik. Semarang* : Effhara Daharsa Prize.
- Syafruddin, 1999. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang* : DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik- Motorik. Padang* : FIK UNP Padang.
- Undang- Undang Negara Republik Indonesia No. 3 Th. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung* : Cita Umbara.
- UNP. 2012. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang. Padang*.
- Irawandi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang*: UNP .
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap. Jakarta Utara*: PT. Raja Grafindo Persada.
- M, Madri. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique. Padang*: Sukabina.
- Hoedaya, Danu. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Jakarta Pusat*: Depdiknas.