

TINJAUAN KONDISI FISIK KLUB BASKET PARMATO KOTA SOLOK

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang***



Oleh:

**ILHAM JUMHADI
NIM.1104473**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

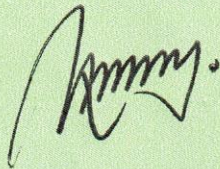
TINJAUAN KONDISI FISIK KLUB BASKET PARMATO KOTA SOLOK

Nama : Ilham Jumhadi
Nim : 1104473
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2015

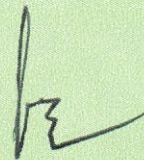
Disetujui oleh:

Pembimbing 1



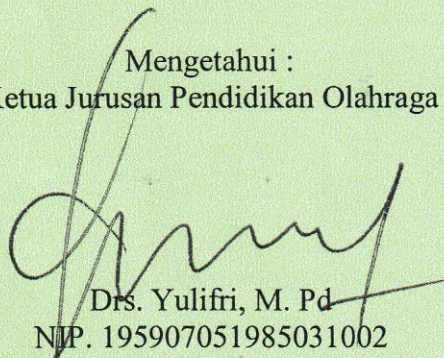
Dr. Khairuddin, M.Kes,AIFO
NIP. 196301041990011001

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN 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 KLUB BASKET
PARMATO KOTA SOLOK**

Nama : Ilham Jumhadi

Nim : 1104473

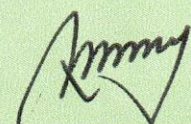
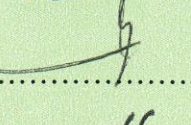
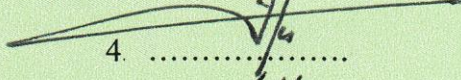
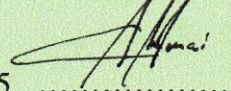
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Srigusti Handayani, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2015
Yang menyatakan



ILHAM JUMHADI
NIM. 1104433

ABSTRAK

Ilham Jumhadi : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Club Basket Parmato Kota Solok”.

Klub Basket Parmato Kota Solok adalah salah satu klub yang berasal dari Kota Solok yang terdaftar di PERBASI berdiri tahun 2009, Penelitian ini berawal dari turunnya prestasi atlet Basket Parmato Kota Solok, yang masih melakukan kegiatan latihan kondisi fisik bertahap yang belum efektif dilakukan, sehingga mempengaruhi hasil pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Basket klub Parmato Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet Parmato Kota Solok yang berjumlah 10 orang dengan status atlet klub Parmato.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *tes* yaitu dengan populasi sebanyak 10 orang atlet Basket. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan (*VO2Max*), daya ledak (*Vertical jump*), kecepatan (Lari 50 meter), kelincahan (*Shuttle-run 6 x 10 meter*), kelentukan (*Sit and Reach test*), dan kekuatan (*Push up*) yang dikualifikasikan dengan norma yang berlaku.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif). Dari analisis data diperoleh hasil pelaksanaan kondisi fisik Atlet Basket Parmato Kota Solok dengan rata-rata kecepatan dengan rata-rata 40 % dengan kategori kurang, daya tahan dengan rata-rata 60 % dengan kategori sedang, daya ledak dengan rata-rata 80 % dengan kategori sedang, kelentukan dengan rata-rata 50 % dengan kategori baik, kelincahan dengan rata-rata 40 % dengan kategori sedang, dan kekuatan dengan rata-rata 80 % dengan kategori kurang. Sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilakukan secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kemampuan fisik yang lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Club Basket Parmato Kota Solok”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staf jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Khairuddin, M.kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah memberi bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing akademik dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengarahan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Zarwan, M.kes, Drs. Edwarsyah, M.kes, dan Srigusti Handayani, S.Pd, M.pd selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Yang teristimewa buat ayahanda dan ibunda beserta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
9. Kepada sahabat dan rekan-rekan senasib yang sama-sama menimba ilmu pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, dan khususnya pada sahabat lokal F forever 2011 yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Pelatih klub Parmato Kota Solok yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
11. Atlet yang mau ikut berpartisipasi untuk penelitian dalam skripsi ini.
12. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala kemudahan yang telah bapak ibu berikan kepada saya dibalas oleh ALLAH SWT, karena ALLAH SWT akan mempermudah jalan bagi orang yang telah mempermudah jalan orang lain.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Basket	9
2. Kondisi Fisik	15
3. Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>) Otot tungkai.....	21
4. Kelentukan (<i>Flexibility</i>) Pinggang	24
5. Kelincahan(<i>Agility</i>) otot kaki	25
6. Kekuatan (<i>strength</i>).....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Defenisi Operasional	33
E. Jenis dan Sumber Data	34

F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Hasil Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Deskriptif	44
B. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daya Tahan	37
2. Kecepatan.....	38
3. Daya Ledak	39
4. Kelentukan	40
5. Kelincahan.....	41
6. Kekuatan	42
7. Frekuensi Kecepatan Kaki	45
8. Frekuensi Daya Tahan VO2Max	47
9. Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	49
10. Frekuensi Kelentukan Pingang	51
11. Frekuensi Kelincahn Otot Kaki.....	53
12. Frekuensi Kekuatan Lengan.....	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Kecepatan	45
2. Histogram Daya Tahan VO2Max	47
3. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	50
4. Histogram Kelentukan Pinggang	52
5. Histogram Kelincahan Otot Kaki.....	54
6. Histogram Kekuatan Lengan.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah.....	67
2. Dokumentasi Penelitian	70
3. Surat Izin Penelitian	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket dimulai lebih dari 100 tahun yang lalu. Tepatnya sejak 1891 di Springfield, Massachusetts, Amerika. Ketika itu Dr. James Naismith (lahir 6 November 1861-meninggal 28 November 1939) adalah seorang pengajar olahraga disekolah Christian Workers (sekarang dikenal sebagai Springfield College). Sebagai pelatih tim sepak bola, ia diberi tugas menciptakan kegiatan dalam ruangan yang menarik bagi para murid selama musim dingin. Kemudian dia menciptakan peraturan dasar suatu jenis olahraga baru dan mengembangkan 5 prinsip dasar saat menyusunnya.

1. Permainan dimainkan dengan tangan dan menggunakan bola bundar.
2. Pemain tidak boleh lari dengan bola.
3. Setiap pemain boleh mengambil posisi dimanapun dan kapanpun di dalam lapangan permainan
4. Tidak diperkenankan adanya kontak fisik antar pemain
5. Keranjang ditempatkan horizontal diatas lapangan permainan

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Permainan bola basket salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah perang dunia II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. (Hartiyani Zollt, 2006:2)

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyatakan olahraga adalah Segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan keolahragaan nasional yaitu memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanam nilai moral dan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa.

Berdasarkan pengertian olahraga dan tujuan keolahragaan nasional maka penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan

pada setiap cabang olahraga, yang mana salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Pembinaan dan pengembangan ini di selenggarakan di sekolah, perguruan tinggi, hingga ke klub-klub cabang olahraga yang ada. Perkembangan olahraga ini, khususnya Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan salah satunya pada cabang olahraga bola basket. Hal ini di buktikan dengan adanya atlet basket yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, bola basket ini dimainkan di atas lapangan persegi panjang dengan permukaan yang rata baik dalam ruangan maupun di luar lapangan. Permainan ini dimulai dengan pelemparan di tengah lapangan yang akan direbut oleh dua tim yang masing tim terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang atau ring lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Pembinaan olahraga basket dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dibina di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga bola basket adalah club Parmato bola basket kota Solok. Pembinaan olahraga bola basket sudah dilakukan sejak tahun 2009 sampai sekarang masih aktif. Didirikan oleh alumni SMA 2 solok yang di ketuai oleh Hendra Saputra, Riyaldi Vendra dan Deri Suryadi sekaligus menjadi pelatih di Klub ini. Peminatnya khusus dari kalangan pelajar sampai kalangan umum. Sarana dan prasarana klub ini cukup memadai, seperti adanya lapangan bola basket, bola basket dan pealtih. Namun sekian lama telah

dilakukan pembinaan, klub ini mengalami penurunan prestasi dari 2013 sampai 2014. Terbukti pada kejuaraan yang diikuti contohnya Kejuaraan antar Klub sesumbar di Kabupaten Solok dalam pertandingan awal mengalami kekelahan yang biasanya berhasil meraih kemenangan serta kejuaraan antar klub Kota Solok yang dalam penyisihan grup mengalami kekelahan, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet Parmato Kota Solok belum mampu meraih prestasi yang maksimal pada tahun 2013 sampai 2014.

Peningkatan kondisi fisik dan mental pemain sangat penting dalam permainan bola basket peningkatan kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi klub dan mental pemain dalam pertandingan. Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan teknik-teknik dasar yang terdiri dari teknik *dribble*, *shoot*, *passing*, masing-masing teknik memiliki unsur kondisi fisik yang sangat mendukung.

Pembinaan yang dilakukan klub-klub sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Sarana dan prasarana yang mendukung dapat meningkatkan semangat atlet untuk mencapai kondisi yang sangat baik, gizi atlet sangat penting diperhatikan untuk daya tahan dan stamina atlet, dan jadwal latihan yang efisien dan berjalan dengan program yang ada dapat meningkatkan prestasi serta ke disiplin atlet. Peningkatan dapat diartikan sebagai suatu usaha agar lebih meningkat dari sebelumnya dianggap masih rendah dan lemah kemudian mengadakan suatu riset, usaha dan kreasi tertentu berupa

pemberian stimulus agar mengalami peningkatan kearah yang lebih meningkat dan memberikan dampak yang lebih progresif.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik dalam bola basket seperti : kelincahan terhadap otot kaki, kecepatan terhadap otot tungkai, kelentukan terhadap pinggang, daya tahan terhadap aneorobik, daya ledak terhadap otot tungkai, kekuatan terhadap otot lengan, koordinasi terhadap kaki dan tangan, keseimbangan terhadap otot lengan, dan ketepatan terhadap otot pergelangan tangan. dalam permainan bola basket, maka harus mendapat perhatian pelatih dan pengurus PERBASI Kota Solok itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap tingkat kondisi fisik atlet, dari hasil penelitian ini bias dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan, terutama latihan kondisi fisik, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi PERBASI Kota Solok dalam upaya meningkatkan prestasi PARBASI Kota Solok dimasa mendatang.

Salah satu klub yang ada di kota solok klub Parmato yang mengalami penurunan prestasi, sesuai yang saya amat dalam pertandingan serta latihan atlet Parmato Kota Solok terlihat atlet capat mengalami kelelahan yang salah satu nya disebabkan karena kondisi fisik yang tidak optimal. Kondisi fisik atlet klub Parmato mengalami penurunan sehingga mengalami penurunan prestasi Berdasarkan pernyataan di atas, maka penulis tertarik sekali untuk mininjau tingkat kondisi fisik atlet Parmato Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka komponen kondisi fisik dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*stenght*) Otot lengan
3. Kecepatan (*speed*) Otot tungkai
4. Daya ledak (*muscular power*) Otot tungkai
5. Kelentukan (*flexibility*) Pinggang
6. Kelincahan (*agility*) Otot kaki
7. Keseimbangan (*balance*) Otot lengan
8. Koordinasi (*coordination*) Kaki dan tangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terlihat banyak faktor yang diduga mempengaruhi prestasi klub parmato kota solok. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu dan dana maka penulis membatasi masalah pada:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kecepatan (*speed*) Otot tungkai
3. Daya ledak (*muscular power*) Otot tungkai
4. Kelentukan (*flexibility*) Pinggang
5. Kelincahan (*agility*) Otot kaki
6. Kekuatan (*stenght*) Otot lengan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka tujuan dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kecepatan otot tungkai ?
2. Bagaimanakah daya tahan ?
3. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai ?
4. Bagaimanakah kelentukan pinggang atlet ?
5. Bagaimanakah kelincahan otot kaki ?
6. Bagaimanakah kekuatan otot lengan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui kecepatan otot tungkai
2. Mengetahui daya tahan Anaerobik
3. Mengetahui daya ledak otot tungkai
4. Mengetahui kelentukan pinggang
5. Mengetahui kelincahan otot kaki
6. Mengetahui kekuatan otot lengan

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Pelatih, atlet dan pengurusan organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama bola basket.

2. Guru bidang studi pendidikan jasmani, sebagai masukan dalam melakukan pembinaan cabang olahraga tertentu khususnya olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik.
3. Mahasiswa Fakultas ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Kecepatan otot tungkai atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori kurang dengan rata-rata 7.2 dan persentase sebesar 40%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukantes, maka data Kemampuan kecepatan otot tungkai atlet Basket parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.
2. Daya tahan atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 41.03 dan persentase sebesar 60%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukan tes, maka data Kemampuan daya tahan atlet Basket parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.
3. Daya ledak otot tungkai atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 48.5 dan persentase sebesar 80%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukan tes, maka data Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Basket Parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.
4. Kelentukan pingang atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori baik dengan rata-rata 10.9 dan persentase sebesar 50%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukan tes, maka data

Kemampuan kelentukan pingang atlet Basket parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi normal.

5. Kelincahan otot kaki atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 16.21 dan persentase sebesar 40%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukan tes, maka data Kemampuan kelincahan otot kaki atlet Basket Parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.
6. Kekuatan otot lenggan atlet Basket klub Parmato Kota Solok berada pada kategori kurang dengan rata-rata 25.5 dan persentase sebesar 80%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan melakukan tes, maka data Kemampuan kekuatan otot lengan atlet Basket Parmato Kota Solok dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan bola basket terhadap kondisi fisik atlet klub Parmato Kota Solok yaitu :

1. Untuk meningkatkan kemampuan bermain Bola Basket atlet klub Parmato Kota Solok disarankan pada pelatih dan menejer klub Parmato untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet terlebih dahulu karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bola basket dengan cara melatih kondisi fisik atlet yang dominan dalam permainan Bola Basket.

2. Agar dapat berprestasi dengan baik, bagi permainan Bola Basket hendaknya harus meningkatnya kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses latihan maupun pertandingan. Permainan Bola Basket harus bisa menjaga kondisi/stamina tubuh dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan harus memiliki satu tujuan yang bulat dan motivasi yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet basket klub Parmato Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet bola basket lainnya dan didaerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra, Dkk. 2008. *Seri Olahraga Basket*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani
- Amber Vic. 2005. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Arsil. 2012. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Prees
- Arsil, Dkk. 2014. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Pembentukn Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Eka S.A (2012). *Kelincahan*. Diperoleh 21 Januari 2015, dari <http://sepriblog.blogspot.com/2012/04/kelincahan.html>
- Hartyani, Zollt. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : Perbasi
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Juan San. 2011. *Persatuan Resmi Bola Basket 2010*. Jakarta : Perbasi
- Madri M. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang : Sukabina Press
- Oliver Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya
- Prusak Keven A. 2007. *50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Klaten : PT Citra Aji Parama