

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN PUTRA BOLA BASKET  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**WEDY SETIADY IRWAN  
NIM.15086349**

**PROGRAAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

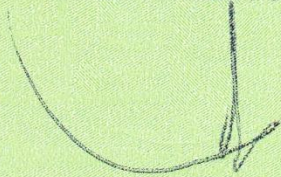
## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putra  
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang.  
Nama : Wedy Setiady Irwan  
NIM : 15086349  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019


Disetujui oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 195809141981021001


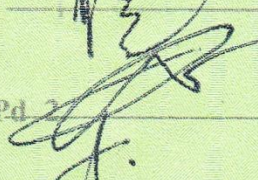

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 Pemain Bola Basket Putra  
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang  
Nama : Wedy Setiady Irwan  
NIM : 15086349  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang”** adalah asli karya 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Wedy Setiady Irwan  
NIM. 15086349/2015

## ABSTRAK

### **Wedy Setiady Irwan:15086349/2015. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang**

Masalah dalam Penelitian ini adalah berawal dari melihat kenyataan dilapangan ditemukan bahwa kondisi fisik pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang belum sesuai dengan yang diharapkan. Yang berkenaan dengan Keseimbangan, kelincahan, Kelentukan daya ledak otot tungkai, dan daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keseimbangan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil dengan cara “*total Sampling*”, yaitu seluruh pemain putra yang berjumlah 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan keseimbangan diukur dengan *Modified bass test*, kelincahan diukur dengan *Illinois agility run test*, kelenturan diukur dengan *Flexiometer*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump Test*, Daya tahan ( $VO_2max$ ) diukur dengan *Bleep Tes*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistikdeskriptif) dengan perhitungan presentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan, yaitu kondisi fisik pemaian putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Berdasarkan hasil dari penelitian Keseimbangan masuk dalam kategori “kurang”, kelincahan masuk dalam kategori “kurang”, Kelentukan masuk dalam kategori “kurang”. Daya ledak otot tungkai masuk kategori “sedang”, daya tahan masuk dalam kategori “sedang”, hasil analisis masuk dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 0% , kategori “Baik” sebesar 33,30% (5 pemain), kategori “Sedang” sebesar 40% (6 pemain), kategori “Kurang” sebesar 13,30% (2 pemain), kategori “Kurang Sekali” sebesar 13,30% (2 pemain). berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 241,70, Kondisi Fisik pemaian putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang masuk kategori “**sedang**”.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Bola Basket**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Putra Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang** ” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph,D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing akademik (PA)
5. Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai pembimbing skripsi yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si M.Pd dan Sepriadi, S.Si M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teristimewa Ayahanda Irwan S.Sos, Ibunda Warnelis SE beserta keluarga yang telah susah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2015 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mai 2019

**Wedy Setiady Irwan**  
**NIM. 15086349**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Bola Basket .....	7
2. Kondisi Fisik Basket .....	9
a. Pengertian Kondisi Fisik bola basket .....	9
b. Macam Macam Kondisi Fisik bola Basket.....	12
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Pertanyaan Penelitian .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	21
D. Intrumen Penelitian .....	21
E. Teknik Analisis Data .....	31

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	32
1. Deskripsi Subjek dan Lokasi Penelitian.....	32
2. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	41

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49
Daftar Pustaka .....	51
Lampiran .....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi atlet bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	21
2. Norma <i>modified bass test</i> .....	24
3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	25
4. Norma <i>Flexiometer</i> .....	26
5. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	27
6. <i>Norma Blepp test</i> .....	31
7. Data Kondisi Fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	32
8. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor.....	33
9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik pemain putra bola basket sekolah menengah Negeri 8 Padang.....	33
10. Distribusi Frekuensi Keseimbangan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	35
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	36
12. Distribusi Frekuensi Kelentukan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	37
13. Distribusi Frekuensi power tungkai pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	39
14. Distribusi Frekuensi Daya tahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual.....	19
2. <i>Modified Bass Test</i> .....	23
3. <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	25
4. <i>Flexometer test</i> .....	26
5. <i>Vertikal jump test</i> .....	27
6. Lintasan <i>Blepp Test</i> .....	31
7. Diagram Batang Kondisi Fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	34
8. Diagram Batang Keseimbangan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	35
9. Diagram Batang Kelincahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	35
10. Diagram Batang power tungkai pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	38
11. Diagram Batang Kelentukan pemain putra bola basket sekolah Menengah atas Negeri 8 Padang.....	39
12. Diagram Batang Daya tahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	40
13. Pelaksanaan <i>Modified Bass test</i> .....	59
14. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	59
15. Pelaksanaan Tes kelentukan.....	60
16. Pelaksanaan <i>Test Vertikal Jump</i> .....	60
17. Pelaksanaan <i>Bleed test</i> .....	61
18. Pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan.

Pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dan mengenal diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik pemain yang tinggi, seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram. Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi pemain itu sendiri, seperti yang

diungkapkan oleh Syafruddin (2012: 57) : “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain, oleh karena itu faktor-faktor tersebut tidak dapat diabaikan dalam mencapai prestasi dalam berolahraga. 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 dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bola basket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaannya pemain berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Sodikun candra (2010:23) menyatakan “Bola basket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja”. Melalui olahraga bola basket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan bola basket pada dasarnya sama yaitu

untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Sekolah menengah atas Negeri 8 Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bola basket yang ada di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri di sekolah menengah atas Negeri 8 Padang yang mana pengembangan diri ini rutin di adakan setiap hari Kamis, Jum'at dan minggu. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan/ pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Tim putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang ini telah memiliki prestasi yang cukup baik dibuktikan dengan mendapatkan juara 2 di tahun 2014 pada kejuaraan DBL (*Developmental Basketball League*), di tahun 2015 tim putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang masuk dalam 4 besar, di tahun 2016 tim putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang hanya masuk dalam 8 besar. Dan di tahun 2017 dan 2018 tim putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang langsung tersingkir di babak penyisihan pertama dalam kejuaraan DBL (*Developmental Basketball League*).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada tim bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang pada kejuaraan DBL (*Developmental Basketball League*), penampilan pemain pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 20 menit pertama penampilan pemain bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 20 menit terakhir terlihat

penampilan pemain dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang kurang tepat dan tidak sampai kesasaran, penguasaan bola yang kurang bagus, di babak-babak terakhir tersebut sering terjadinya pergantian pemain, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi. Dengan faktor kondisi fisik seperti keseimbangan, kelincahan daya ledak, daya tahan, kelentukan. Apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “*Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Putra Bola Basket Sekolah menengah atas Negeri 8 Padang*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dianalisis masalah sebagai berikut:

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

## **C. Pembatasan Masalah**

*Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Belum teridentifikasinya komponen kondisi fisik yaitu:*

1. Keseimbangan
2. Kelincahan
3. kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Daya tahan

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Batasan Masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keseimbangan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
2. Bagaimana kelincahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
3. Bagaimana kelentukan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
4. Bagaimana daya ledak otot tungkai pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
5. Bagaimana daya tahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
6. Bagaimana kondisi fisik pemain bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

*Tujuan dari penelitian ini yaitu:*

1. Untuk mengetahui keseimbangan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?

2. Untuk mengetahui kelincahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
3. Untuk mengetahui kelentukan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
5. **Untuk** mengetahui daya tahan pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?
6. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Bagi sekolah memberikan masukan dalam meningkatkan sarana, prasarana dan meningkatkan kondisi fisik siswa sekolah menengah atas Negeri 8 Padang.
2. Bagi guru dan pelatih sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan strategi dalam pembuatan program latihan dan kondisi fisik.
3. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Universitas Negeri Padang.
4. Mahasiswa fakultas ilmu keolahragan Universitas Negeri Padang dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, terutama cabang olahraga bola basket.
6. Bagi pemain bola basket sebagai bahan masukan dalam peningkatan kondisi fisik.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan, yaitu kondisi fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Berdasarkan hasil dari penelitian Keseimbangan masuk dalam kategori “kurang”, kelincahan masuk dalam kategori “kurang”, Kelentukan masuk dalam kategori “kurang”. Daya ledak otot tungkai masuk kategori “sedang”, daya tahan masuk dalam kategori “sedang”, hasil analisis masuk dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 0% , kategori “Baik” sebesar 33,30% (5 pemain), kategori “Sedang” sebesar 40% (6 pemain), kategori “Kurang” sebesar 13,30% (2 pemain), kategori “Kurang Sekali” sebesar 13,30% (2 pemain). berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 241,70, Kondisi Fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang masuk kategori “**sedang**”.

### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah dalam olahraga terhadap kondisi fisik pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang, yaitu :

1. Bagi pelatih Bola basket pada umumnya, khususnya pelatih Bola basket, sekolah menengah atas Negeri 8 Padang disarankan untuk melatih keseimbangan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan,

serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu.

2. Bagi pemain pada umumnya dan khususnya pemain putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang disarankan dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan. Serta selalu berupaya menjaga konsumsi makanan terhadap makanan yang bergizi, serta mengimbangnya dengan istirahat yang cukup.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). Permainan Bola Basket. Era Pustaka Utama. Surakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Aksara.
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Brian J. Sharkey. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bowolaksono (2013). Keseimbangan (*Balance*). Diakses pada 19 November 2016 dari <http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>.
- Chandra, Sodikin. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pegadoan Kendal: Kementerian pendidikan nasional
- Dedy Sumiyarsono. (2006). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kosasih, Danny. (2008) *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karang Turi Media.
- Djoko Pekik Irianto (2004). Bugar dan sehat dengan olahraga Yogyakarta: Andi offset
- ..... (2002). Dasar Kepeatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsuki. (2003) Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johansyah Lubis (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajawali Pers**
- M Muhyi Faruq, (2008). Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Olahraga dan Permainan Bolabasket. Jakarta: Grasindo.
- Mylsidayu, Apta Dkk. (2015). Ilmu Kepeatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.