

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET
OCEAN GENERATION CLUB KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



OLEH :

**MEGAWATI
NIM. 1203342**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2016

PERSETUJUAN PEMBIMBING

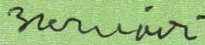
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang
Nama : Megawati
NIM : 1203342/2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

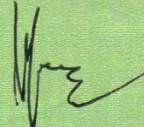
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II,



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Megawati
NIM : 1203342/2012

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 Bolabasket *Ocean Generation Club*
Kota Padang

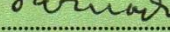
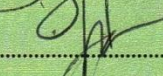

Padang,

Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Yaslindo, MS
4. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
5. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
.....
2. 
.....
3. 
.....
4. 
.....
5. 
.....

AKHIRNYA WISUDA

TUHAN KU

Alhamdulillah wasyukurilah. Sujud syukur
Ku pada mu ya Rabb. Akhirnya kesabaran
Ini berbuah manis. Pertahan namun pasti
Semua jalan ku kau permudah menuju tangga
Paling akhir di tahap ini. Semoga kau masih
Memberikan nikmat yang seperti ini di
Kemudian hari dan kesempatan lain ya
Allah amin.

Karya kecil ini ku persembahkan...

MAMA . . . MARIANI

Berkat doa uniang, eh berkat doa sang Ibu yang tiada Henti
mendo'akan dalam setiap shalatnya. Terima kasih ma... Atas
doa mu akhirnya anak mu ini bisa sidang komprehensif pada
tanggal 4 Agustus 2016 dengan nilai terbaik. Walaupun sempat
nangis karena takut, namun akhirnya bias dilalui dengan mudah.
Ridho Ibu memang Ridho Allah. Wisuda juo jadinya anak ama,
Panjang perjuangan kita ya ma, banyak rintangan namun akhirnya
Kita finish juga.

PAPA... YULIANAS

Berkat saran, nasehat dan pertolongan pak ajo . . . hahaha maaf pa.
tapi terima kasih atas semua bantuannya pa. apapun itu kau tetap
yang terbaik, yang mampu melindungi dan membuat anak mu
ini tenang dalam menghadapi apapun. Demi peran terbaik mu sebagai
seorang ayah kau pun mampu menjadi apapun, bahkan menjadi nahkoda
kapal malin kundang, hahahaha it's my father.
The best father in the world yang mampu menjadi apapun
asalkan anaknya senang. Akhirnya anakmu ini bisa bergelar S.Pd pa.

Saudaraku

untuk uda gadang Doni rama putra maksih da alah banyak agiah pitih lanjo
yp pitih mamprint dan pitih - pitih lainnyo. uní gadang Gushnimawarita yang
alah ma agiah pitih tambahan untuk di Padang. Dan uda ketek Delvi andri yang
alah ma agiah masukan walaupun Cuma di telvon,, oh yo da capek lo nyusul
wisuda yo,,hahah..untuk uní ketek vívi hafizah walau acok salah paham namun
kita adalah 2 wanita tangguh yang mampu menyelesaikan apa- apa selalu berdua
Makasih alah banyak manolong dalam skripsi ko kaki pi. Love you and
everything.. Hahahahaha..untuk adiak denai yang paling cantik Febri yanti , rajin
- rajin baraja yo diak bia lulus dengan nilai yang bagus yo dapek universitas
yang pebi nio...muaaaaaaach

Kesayangan. . .

For my beloved* pacar* Fadhil lukman arif

Makasih atas semua dukungannya beb, 4 tahun menemani.

Akhirnya mega wisuda juga beb, sempat juga down liat

orang udah pada wisuda tapi karna ada dukungan

akhirnya sampai di tahap akhir. Makasih juga atas liburannya yang udah menjadi obat ketika otot butuh refreshing. Makasih

atas semuanya beb ngak mungkin disebut satu pesatu

disini beb. bisa sama tebalnya dengan skripsi ini nanti. Yang

penting love you love you banyak banyak. Bebeb fadhil pacar mega..

untuk anak bunda sayang...radit,alfi,alya,raka,rava

Anak bunda banyak perangai, lah jaleh bunda banyak

pitihKalua yang ayam KFC jo pai main odong - odong ndak pernah

absen doh, tambah kere wak muah nyo dek nyo ko. Kini bunda lah

wisuda nak, doaan bunda capek dapek karajo dih nak, bia bisa bali

yang anak bunda nio, jan banyak perangai ndak nak, bunda

sayang kalian..love you ponakan bunda...

Temannya seperjuangan

Terima kasih atas doa dan dukungan dari teman-teman seperjuangan.

Susan,tika,yoly,ayu,dian,potok,fathir,randi awara,farel,engga,fahry,randi

lengkong,nanda,beni dan semua teman team basket club biru utama. Teman satu sekolah

PI dan teman team basket FIK. Maaf kalau ada yang gak disebut yaa, tapi doa mu tetap

berarti kok teman. Susul kami segera kepepelaminan wisuda UNP ya.. Terima kasih juga

untuk uni sayang kak cory dan ka sary,dan adek- adek junior walaupun kita beda

angkatan namun kita satu tujuan. Terima kasih untuk segala doa dan semangatnya dek dan uni

SPELIAL

Dosen dan Karyawan Jurusan Fik UNP

Untuk, dosen pembimbing pak willadi rasyid dan pak nirwandi yang selalu sabar memberikan arahan dan motivasi. Maaf kalau mega sering salah dalam penulisan skripsi ini ya pak. Maklum pak masih dalam proses belajar. Tapi yang pasti beribu terima kasih atas itu semua pak

Akhirnya mega lulus dengan nilai terbaik. Alhamdulillah.

Untuk bapak Yaslindo terima kasih udah mempermudah jalan mega, walaupun pas kompre mega ada yang salah, tapi tetap di maafkan. Makasih pak Hendri neldi, pak Zulman.

TERIMA KASIH UNTUK SEGALA PIHAK TANG TELAH MRMBANTU DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI INI YANG MUNGKIN TIDAK TERTULIS KARENA SANG PENULIS SUDAH MULAI LELAH..HAHAHA

SEMOGA MASIH ADA KARYA TULIS BERIKUTNYA DALAM BENTUK TESIS

AAMIN



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan 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 kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016

METERAI
TEMPEL
9CCD8ADF646590240
6000
ENAM RIBURUPIAH



Yang membuat pernyataan

Megawati

NIM. 1203342

ABSTRAK

Megawati. 2012 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket *Ocean Generation Club* Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu penurunan prestasi atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang, hal ini terlihat saat atlet mengikuti latihan dan pertandingan. Unsur kondisi fisik yang berperan dalam permainan bola basket adalah daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Waktu dan tempat ini dilaksanakan dilapangan bolabasket Universitas Bung Hatta (UBH), pada tanggal 28 s/d 29 Mei 2016. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang yang berjumlah 29 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel berjumlah 20 orang atlet putera. Setelah data didapat, maka teknik analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Daya tahan aerobik atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori cukup, 2) Daya tahan kekuatan otot lengan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori kurang, 3) Kecepatan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori cukup, 4) Daya ledak otot tungkai atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori baik, 5) Kelincahan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori baik sekali, 6) Kondisi fisik atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori cukup.

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Ocean Generation Club Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam Penelitian ini peneliti menyadari bahwa skripsi yang peneliti buat masih jauh dari kesempurnaan untuk itu peneliti diharapkan saran dan kritikan yang membangun, terlihat dari semua team penguji skripsi dan para pembaca sehingga kritikan yang membangun demi kesempurnaan skripsi.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih, atas masukan, kesempurnaan dan kritikan yang sudah diberikan untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai ketua Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I, bapak Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yaslindo, MS, Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, Bapak Drs. Zulman, M.Pd Selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran, motivasi dan arahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa buat kedua orang tua Yulianas dan Mariani serta kakak-kakak dan adik-adik tercinta penulis yang telah memberikan dorongan moril dan materil.

Terakhir peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga, teman – teman seperjuangan dan yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas dorongan, motivasi dan saran Akhir kata, semoga Skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca, mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan bolabasket.....	10
a. Teknik Melempar	13
b. Teknik Mengiring Bola	15
c. Teknik Menembak.....	15
2. Kondisi Fisik.....	16
a. Kondisi Fisik Umum	18
b. Kondisi Fisik Khusus	19
c. Unsur- Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Bolabasket	20
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	34
1. Jenis Data	34
2. Sumber Data	35
E. Penjelasan istilah	35
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	37
H. Prosedur Penelitian	45
I. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif data	49
B. Pembahasan	58

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	68
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	----

LAMPIRAN	72
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	34
2. Jumlah Populasi Penelitian.....	34
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik (VO ₂ max).....	39
4. Norma Standarisasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	40
5. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan Test Sprint 50 Meter.....	42
6. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
7. Norma Stadarisasi Kelincahan.....	45
8. Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	46
9. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik.....	49
10. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	51
11. Distribusi Frekwensi Kecepatan.....	52
12. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
13. Distribusi Frekwensi Kelincahan.....	55
14. Distribusi Frekwensi Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Generation</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Lintasan Bleep Tes / Lari Multi Lap.....	38
3. Pelaksanaan Push Up.....	40
4. Lintasan Lari Sprint 50 Meter.....	41
5. Pelaksanaan Test Vertical Jump.....	43
6. Lintasan Shuttle run.....	44
7. Histogram Tinjauan Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Club</i> Padang.....	50
8. Histogram Tinjauan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Club</i> Padang.....	52
9. Histogram Tinjauan Kecepatan Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang	53
10. Histogram Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang.....	55
11. Histogram Tinjauan Kelincahan <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang.....	56
12. Histogram Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko <i>Bleep Test</i>	72
2. Daftar nama responden.....	76
3. Data Mentah Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang	77
4. Rekap Data Tinjauan Atlet Bolabasket <i>Ocean Generation Club</i> Kota Padang	78
5. Surat Izin Penelitian.....	80
6. Surat Balasan Dari Club Izin Penelitian.....	81
7. Foto Bersama Team Basket SMA Pembangunan Padang.....	82
8. Foto Alat-Alat Pelaksanaan Tes.....	82
9. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik	83
10. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	83
11. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	84
12. Bentuk Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	85
13. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelincahan	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Saat ini olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintahan, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Di Indonesia, olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat

untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

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

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

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya”.

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

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

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

karena itu setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi yang terkait baik secara umum maupun spesifik.

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

Dari penjelasan di atas hal - hal yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket adalah teknik, taktik, mental, kondisi fisik, Tetapi faktor yang lebih

mempengaruhi adalah kondisi fisik. Begitu juga halnya dengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

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

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

Generation Club kurang tinggi dalam melompat sehingga bola dengan mudah diambil oleh team lawan hal ini dikarenakan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai.

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

B. Identifikasi Masalah

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

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

9. Daya ledak otot tungkai atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
10. Kelincahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.
11. Daya ledak otot lengan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

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

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

D. Rumusan Masalah

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

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

4. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?
6. Bagaimana kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket *Ocean Generation Club* Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

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

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
5. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket
6. Pihak club sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tinjauan kondisi fisik daya tahan aerobik atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori sedang.
2. Tinjauan kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori kurang.
3. Tinjauan kondisi fisik kecepatan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori cukup.
4. Tinjauan kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori baik.
5. Tinjauan kondisi fisik kelincahan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori baik sekali.
6. Tinjauan kondisi fisik kelincahan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang tergolong kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam studi tentang tinjauan kondisi fisik kelincahan atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik atlet dalam bermain bola basket agar dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kondisi fisik daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet bola basket *Ocean Generation Club* Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

_____. (2009). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang : Wineka Media.

_____. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

Bafirman, Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

<https://www.google.com/search?q=gambar+bleep+test&tbm=>(diakses tanggal 15 april 2016)

<https://www.google.com/search?q=gambar+bleep+test&ie=utf-8&oe=utf8#q=gambar+push+up> (di akses tanggal 15 April 2016)

<https://kebugaran.wordpress.com/category/tes-kebugaran-jasmani/>(Diakses tanggal 7 juni 2016)

Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.

_____. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : LPP UNS dan UNP Press.

Kosasih, Danny, (2008). *Fundamental basketball*. Semarang : Karangturi Media.

Madri M, (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang : Sukabina Press.

Nuril, ahmadi. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era intermedia.

Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung : Pakar Raya.

PERBASI. (2012). *Bahan Ajar Bolabasket (Peraturan dan Perwasitan 2010)*. Jakarta : PB. PERBASI.