

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET CLUB HALILINTAR
KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**IRFAN OKTAVIANUS
NIM. 16933**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi

Nama : Irfan Oktavianus
NIM : 16933
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragan

Padang, 28 Januari 2014

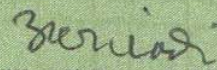
Disetujui oleh :

Pembimbing I



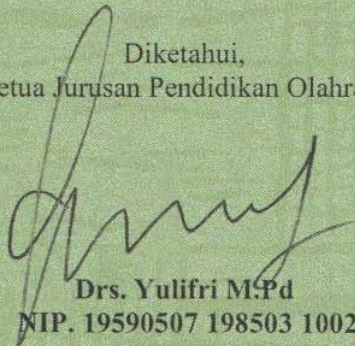
Drs. Nirwandi M. Pd
NIP. 19580914 1981021 001

Pembimbing II



Drs. Willardi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Diketahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M.Pd
NIP. 19590507 198503 1002

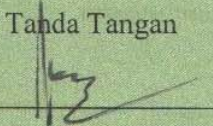
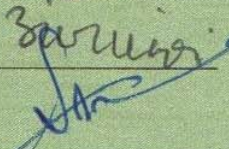
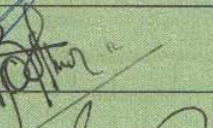
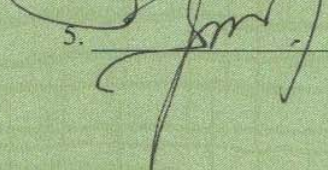

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi**
Nama : Irfan Oktavianus
NIM : 16933
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Willardi Rasyid, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd	5. 

ABSTRAK

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Club Halilintar Kota Bukittinggi.
Skripsi: FIK/Penjaskesrek, 2014. Penulis: Irfan Oktavianus, 2010-16933.**

Penelitian ini diawali dari observasi lapangan diprediksi bahwa secara umum kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket halilintar club masih tergolong rendah. Dimana pada saat awal bertanding kondisi fisik pemain bagus, tetapi di tengah hingga akhir pertandingan kondisi fisik atlet menurun. Sehingga tim menjadi kalah. Tujuan penelitian adalah membuktikan kemampuan kondisi fisik atlet secara umum. Jenis penelitian Deskriptif, yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi (*merupakan penelitian populasi/ total sampling*) yaitu atlet junior yang berjumlah 15 orang dan senior 15 orang. Sedangkan untuk memperoleh data penelitian adalah, daya tahan aerobik (*VO₂Max*) diukur dengan *Bleep Test*, kecepatan diukur dengan *sprint* 50 meter, dan kelincahan diukur dengan *shuttle-run*. pertanyaan penelitian yang diajukan adalah : (1) seberapa besarlah tingkat daya tahan aerobik (*VO₂MAX*) yang dimiliki atlet Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi , (2) seberapa besarlah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi , (3) seberapa besarlah tingkat kecepatan (*speed*) yang dimiliki atlet Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi. Dari hasil penelitian terlihat bahwa atlet klub Halilintar Bukittinggi mempunyai tingkat daya tahan aerobik tergolong kategori cukup, dimana di peroleh persentase untuk putra junior dan senior (100%) dan untuk putri junior dan senior diperoleh persentase (100%). Untuk kecepatan atlet putra junior diperoleh persentase (57%) tergolong baik, untuk senior, (68%) tergolong baik. untuk putri junior tergolong kategori cukup, dan baik ditandai dengan persentase (50%) cukup dan (50%) baik, senior putri (57%) baik. Sedangkan untuk kelincahan atlet putra junior tergolong kurang sekali ditandai dengan persentase (71%), senior putra tergolong kurang sekali ditandai dengan persentase (87,5%). dan untuk putri junior dan senior tergolong kurang sekali ditandai dengan persentase (100%). Berdasarkan analisis data, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet secara umum tergolong cukup. Oleh sebab itu mental dan taktik dan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Yulifri selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Nurul Ihsan, S Pd, M.Pd, Bapak Drs.Ali Asmi, M.Pd, dan Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak Drs. Isrizal selaku pelatih Klub Halilintar Kota Bukittinggi
7. Orang tua tercinta, sahabat beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridhonya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Bolabasket	8
2. Kondisi Fisik	10
a. Kondisi Fisik Umum.....	12
b. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket...	13

1. Daya Tahan Aerobik.....	13
2. Kecepatan(<i>Speed</i>).....	14
3. Kelincahan	16
3. Kerangka Konseptual.....	17
1. Daya Tahan.....	18
2. Kecepatan.....	18
3. Kelincahan.....	19
4. Pertanyaan Penelitian.....	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	31
B. Analisis Data	46
C. Pembahasan	49

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Jumlah populasi dan sampel.....	23
2. 2 : norma standarisasi untuk daya tahan aerobic	26
3. 3 : norma standarisasi untuk kemampuan tes lari 50 meter.....	28
4. 4 : Norma Standarisasi Kelincahan dengan shuttle run.....	29
5. 5 : Distribusi frekuensi daya tahan <i>Aerobic</i> putera junior.....	31
6. 6 : Distribusi frekuensi daya tahan <i>Aerobic</i> putera senior.....	33
7. 7 : Distribusi frekuensi daya tahan <i>Aerobic</i> puteri junior.....	34
8. 8 : Distribusi frekuensi daya tahan <i>Aerobic</i> puteri senior	35
9. 9 : Distribusi frekuensi kecepatanatlet bolabasketputera junior.....	36
10. 10: Distribusi frekuensi kecepatanatlet bolabasketputera senior	38
11. 11: Distribusi frekuensi kecepatanatlet bolabasketputeri junior	39
12. 12: Distribusi frekuensi kecepatanatlet bolabasketputeri senior	40
13. 13: Distribusi frekuensi kelincahanatlet bolabasketputera junior	42
14. 14: Distribusi frekuensi kelincahanatlet bolabasketputera senior	43
15. 15: Distribusi frekuensi kelincahanatlet bolabasketputeri junior.....	44
16. 16: Distribusi frekuensi kelincahanatlet bolabasketputeri senior.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Lapangan bola basket	9
2. 2 : Kerangka konseptual	19
3. 3 : Lintasan bleep test	26
4. 4 : Lintasan lari sprint 50 meter.....	27
5. 5 : Lintasan pelaksanaan shuttle-run	29
6. 6 : Histogram tingkat daya tahan aerobic putera junior	32
7. 7 : Histogram tingkat daya tahan aerobic putera senior	33
8. 8 : Histogram tingkat daya tahan aerobic puteri junior	35
9. 9 : Histogram tingkat daya tahan aerobic puteri senior	36
10. 10 : Histogram tingkat kecepatan atlet putera junior.....	37
11. 11 : Histogram tingkat kecepatan atlet putera senior	38
12. 12 : Histogram tingkat kecepatan atlet puteri junior	40
13. 13 : Histogram tingkat kecepatan atlet puterisenior	41
14. 14 : Histogram tingkat kelincahan atlet putera junior	42
15. 15 : Histogram tingkat kelincahan atlet putera senior.....	43
16. 16 : Histogram tingkat kelincahan atlet puteri junior.....	45
17. 17 : Histogram tingkat kelincahan atlet puterisenior.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1.	Lampiran 1 : Tes Daya Tahan Aerobic (bleep Test) Putera junior	
2.	2 : Tes Daya Tahan Aerobic (bleep Test) Putera senior.....	
3.	3 : Tes kecepatan atlet putra junior.....	
4.	4 : Tes kecepatan atlet putra senior	
5.	5 : Tes kelincahan atlet putra junior	
6.	6 : Tes kelincahan atlet putra senior	
7.	7 : Tes Daya Tahan Aerobic (bleep Test) Puteri junior.....	
8.	8 : Tes Daya Tahan Aerobic (bleep Test) Puteri senior	
9.	9 : Tes kecepatan atlet putri junior	
10.	10 : Tes kecepatan atlet putri senior.....	
11.	11 : Tes kelincahan atlet putri junior.....	
12.	12 : Tes kelincahan atlet putri senior	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas 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 berperan 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 antar pemain agar memenangkan pertandingan, tetapi tentu juga untuk memperoleh kesegaran jasmani setiap pemain.

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

“Keolahraagaan 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 diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan organ penting 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.”

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 di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan, bola boleh di oper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga (mencegah/ keranjangnya sendiri kemasukkan sedikit mungkin).

Dalam permainan bolabasket menuntut kondisi fisik yang prima. Karena dengan adanya kondisi fisik yang baik, sebuah tim akan dapat melakukan *offense* (penyerangan) dan *deffense* (bertahan) dengan baik pula. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Dani kosasih “melakukan *deffense* yang baik akan menyenangkan hati kita karena kemenangan, tetapi akan membuat lawan kita tertekan karena kekalahan”.

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 bolabasket sangat diutamakan untuk bertahan (*deffense*) karena dari bagusnya pertahanan, sebuah tim akan menjuarai sebuah kejuaraan. Untuk mewujudkan kemenangan itu perlu membentuk kondisi fisik yang bagus.

Syafruddin (1997 : 7), mengatakan “membentuk kondisi fisik yang baik di dalam bolabasket terdapat banyak komponen yang harus di bentuk sebagai berikut: (1) daya tahan (2) kekuatan (3) kecepatan (4) daya Ledak (5) kelincahan (6) kelentukan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, dalam permainan bola basket terdapat banyak komponen yang harus dimiliki setiap atlet bolabasket diantaranya yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, keincahan, dan kelentukan, semuanya bertujuan untuk mencapai keunggulan fisik dari tim lawan.

Permainan bolabasket 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 maka sangat di butuhkan 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, 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 bolabasket. Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan, baik itu kecepatan reaksi,kecepatan bergerak, dan kecepatan *sprint*, karena dalam permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam *dribbling*,menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam melakukan *passing* dan kecepatan dalam *speed dribble*.

Dalam permainan bolabasket kelincahan digunakan dalam mengontrol bola,melakukan *pivot* (gerakan berporos),melakukan gerakan-gerakan tipuan saat membawa bola,maupun tanpa bola. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga. Di kota Bukittinggi terdapat klub bolabasket yaitu Halilintar, klub ini masih minim mengikuti kejuaraan antar klub yang ada di Sumatera Barat. Tetapi, klub Halilintar Bukittinggi ini pernah mengikuti KEJURDA pada pertengahan tahun 2008, dan berhasil meraih peringkat 3 besar. Hasil yang dicapai dari kejuaraan yang diikuti di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu: minimnya jam bertanding, organisasi yang belum memadai, kondisi

fisik para atlet yang rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai, dan program latihan yang belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, team bolabasket Halilintar Bukittinggi, pada saat mengikuti kejuaraan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan *quarter* 1 dan 2 penampilan atlet bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu *quarter* 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 bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi menjadi kalah.

Dari Permasalahan yang terjadi peneliti menduga didalam tim bolabasket Klub Halilintar Bukittinggi pada saat bertanding disebabkan karena faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental atlet yang menyebabkan turunnya kondisi fisik dan tidak maksimalnya teknik bermain atlet saat bertanding .

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Tinjauan kondisi fisik Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor kondisi fisik
2. Faktor teknik
3. Faktor taktik
4. Faktor mental atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak yang mempengaruhi kondisi fisik dalam permainan bolabasket, dan terbatasnya waktu yang tersedia, maka pembatasan masalah dibatasi tentang “Tinjauan kondisi fisik Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi”.

D. Perumusan masalah

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

1. Bagaimana tingkat daya tahan umum atlet bolabasket putra dan putri (senior dan junior) Klub Halilintar Kota Bukittinggi?
2. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolabasket putra dan putri (senior dan junior) Klub Halilintar Kota Bukittinggi?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bolabasket putra dan putri (senior dan junior) Klub Halilintar Kota Bukittinggi?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Club Halilintar Kota Bukittinggi, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan umum yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Kota Halilintar Bukittinggi.

2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bola basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bola basket Klub Halilintar Kota 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 V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

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

1. Persentase daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet bolabasket Putra Junior dan senior Klub Halilintar Kota Bukittinggi 100% tergolong Cukup. Dan Persentase daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet bolabasket putri junior dan senior Klub Halilintar Kota Bukittinggi 100% tergolong Cukup.
2. Persentase kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra Klub Halilintar Kota Bukittinggi = untuk atlet junior 57% tergolong Cukup, 43% tergolong Baik. untuk atlet senior 38% Terbilang Cukup dan 62% tergolong baik. Dan Persentase kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket putri junior dan senior Klub Halilintar Kota Bukittinggi = 50% tergolong Cukup dan 50% tergolong Baik, untuk atlet senior 29% tergolong Kurang, 14% tergolong Cukup, dan 57% tergolong kategori Baik.
3. Persentase kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket putra junior dan senior Klub Halilintar Kota Bukittinggi = untuk atlet junior putra 71% tergolong Kurang Sekali, 29% tergolong Kurang. Untuk atlet senior putra 87,5% tergolong Kurang Sekali dan 12,5% tergolong Kurang. Dan Persentase kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket putri junior

dan senior Klub Halilintar Kota Bukittinggi =100% tergolong kategori

Kurang Sekali dan untuk senior putri 100% tergolong Kurang Sekali.

4. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket klub halilintar kota bukittinggi perlu ditingkatkan lagi.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi” yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, dan meningkatkan kecepatan dengan latihan sprint.
3. Diharapkan kepada atlet untuk meningkatkan kelincahan melalui latihan shuttle-run dan lari maju-mundur.
4. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet bolabasket klub halilintar kota bukittinggi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet bolabasket klub halilintar kota bukittinggi.

5. Diharapkan kepada pemerintah kota dan propinsi agar sering mengadakan pertandingan-pertandingan bolabasket agar menumbuhkan mental dan kepercayaan diri atlet pada waktu bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta
- Arsil, (2009). Buku Ajar : Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (1999). Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Sukabina.
- Barri L. Johnson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- Hoz Fauzan, (1989). *Teori Gerak*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Kosasi Engkos. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Semarang: Dahara Prize
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Maidarman. (2009). *Pengelolaan Fitness Centre*. Padang : FIK UNP Padang.
- Pebri Taufik. (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang*. Padang : FIK UNP.
- Pesurney Paulus. (2003). *Latihan Kecepatan*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize
- Sodikun Imam, (1992). *Buku Ajar "Olahraga Pilihan Bolabasket"*. DEPDIBUD Direktur Jendral Pendidikan.
- Sudjana. (1999). *Metoda Statistik..* Bandung: Transito.
- Syafruddin, (1999). *Dasar – dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan*. Padang: UNP Padang.