

**PROFIL KONDISI FISIK, TEKNIK DASAR DAN STATUS
GIZI ATLET BASKET SMA NEGERI 14 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

YULIA NINGSIH

NIM :1202499/2012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLARAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

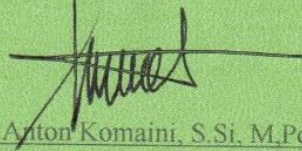
**PROFIL KONDISI FISIK, TEKNIK DASAR dan STATUS GIZI ATLET
BASKET SMA NEGERI 14 PADANG**

Nama : Yulia Ningsih
NIM/BP : 1202499/2012
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 100 8

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 200 1

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 200 1

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi Atlet
Basket SMA Negeri 14 Padang

Nama : Yulia Ningsih

NIM : 1202499

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2017

Tim Penguji

Nama

1. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

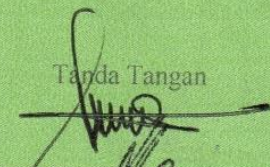
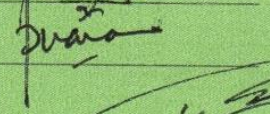
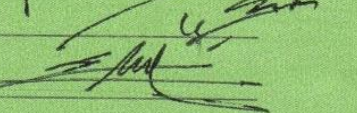
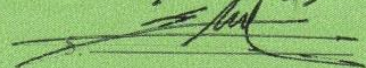
2. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

3. dr. Pudia M Indika, M.Kes

4. Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd

5. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulia Ningsih
NIM/BP : 1202499/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : Sarjana (S1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut :

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Yulia Ningsih

ABSTRAK

Yulia Ningsih (2017) : Profil Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang.

Jenis penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket yang mengikuti latihan yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel berjumlah sebanyak 29 orang terdiri dari 20 orang putra dan 9 orang putri.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: kondisi fisik atlet putra dan putri meliputi 1) daya tahan atlet putra termasuk kategori sedang (65%), sedangkan atlet putri termasuk kategori kurang (56%). 2) Kemampuan kecepatan atlet putra termasuk kategori baik (60%), sedangkan atlet putri termasuk kategori kurang (44%). 3) Kemampuan kelincahan atlet putra termasuk kategori baik sekali (45%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik (67%). 4) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra termasuk kategori sedang (50%), sedangkan atlet putri termasuk kategori sedang juga (67%). Teknik dasar atlet putra dan putri meliputi : 1) Kemampuan teknik *passing* atlet putra termasuk kategori baik (35%) dan kategori sedang (35%), sedangkan atlet putri termasuk kategori sedang (44%). 2) Kemampuan teknik *shooting* atlet putra termasuk kategori sedang (35%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik (33%). 3) Kemampuan teknik *dribbling* atlet putra termasuk kategori baik (45%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik juga (33%). Status gizi atlet putra dan putri meliputi atlet putra termasuk kategori normal (75%), sedangkan atlet putri termasuk kategori gemuk (56%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Profil Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang”**.

Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Profil kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.T, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M,Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.

4. Bapak Dr. Anton Komaini. S.Si, M.Pd, dan Ibu Dr. Wilda Wellis. SP. M, Kes, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or, Bapak dr. Pudia M. Indika M.Kes, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd. selaku atlet penguji yang telah memberi banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua ayah (Legiono) ibu (Suna Wati) yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2012 dan senior angkatan 2011 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah setia membantu untuk menyelesaikan skripsi ini sampai detik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna dijadikan masukan agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita bersama.

Padang, April 2017

Penulis

Yulia Ningsih

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	9
1. Bola Basket	9
2. Kondisi Fisik.....	10
3. Kondisi Fisik Dalam Olahraga Bolabasket.....	11
4. Teknik Dasar Bolabasket	19
5. Status Gizi	24
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	34

C. Defenisi Operasional	35
D. Jenis Data dan Sumber	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	53
B. Pembahasan	73

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA.....	87
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	89
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian	34
2. Norma standarisasi untuk daya tahan <i>aerobic</i>	39
3. Norma standarisasi untuk tes lari 60 meter	41
4. Norma Standarisasi untuk kelincahan	42
5. Norma standarisasi untuk tes daya ledak otot tungkai	44
6. Norma standarisasi skor baku bolabasket	49
7. Norma standarisasi untuk tes status gizi.....	50
8. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan daya tahan tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	54
9. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan kecepatan tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	56
10. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan kelincahan tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	59
11. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan daya ledak otot tungkai tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	61
12. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan <i>passing</i> tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	64
13. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan <i>undering</i> tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	66
14. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan <i>Dribbling</i> tes atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	69
15. Distribusi frekuensi hasil data tes status gizi atlet putra dan putri basket SMA Negeri 14 Padang	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar kerangka konseptual	32
2. Gambar lintasan bleep tes/lari multi tahap	38
3. Gambar lintasan lari <i>sprint</i> 60 meter	40
4. Gambar rute zig-zag run.....	42
5. Gambar posisi bouncing	46
6. Gambar tes menggiring bola	47
7. Gambar tes <i>undering</i> memasukan bola ke dalam ring	49
8. Gambar histogram hasil data kemampuan daya tahan atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	55
9. Gambar histogram hasil data kemampuan daya tahan atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	55
10. Gambar histogram hasil data kemampuan kecepatan atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	57
11. Gambar histogram hasil data kemampuan kecepatan atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	57
12. Gambar histogram hasil data kemampuan kelincahan atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	60
13. Gambar histogram hasil data kemampuan kelincahan atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	60
14. Gambar histogram hasil data kemampuan daya ledak atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	62
15. Gambar histogram hasil data kemampuan daya ledak atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	62
16. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>passing</i> atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	65
17. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>passing</i> atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	65

18. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>shooting</i> atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	67
19. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>shooting</i> atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	67
20. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>dribbling</i> atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	70
21. Gambar histogram hasil data kemampuan <i>dribbling</i> atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	70
22. Gambar histogram hasil data status gizi atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang	72
23. Gambar histogram hasil data status gizi atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	72
24. Gambar foto bersama peneliti dan pelatih atlet basket SMA Negeri 14 padang..	106
25. Gambar <i>Bleep tes</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	107
26. Gambar <i>Bleep tes</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	107
27. Gambar <i>Vertical jump</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 padang	108
28. Gambar <i>Vertical jump</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	108
29. Gambar <i>Zig-ziag run</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	109
30. Gambar <i>Zig-zag run</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	109
31. Gambar lari 60 meter putra atlet basket SMA Negeri Padang	110
32. Gambar lari 60 meter atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang	110
33. Gambar <i>Passing</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	111
34. Gambar <i>Passing</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	111
35. Gambar <i>Dribbling</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	112
36. Gambar <i>Dribbling</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	112
37. Gambar <i>Shooting</i> putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	113
38. Gambar <i>Shooting</i> putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang.....	113
39. Gambar Ukur tinggi badan putra atlet basket SMA Negeri 14 Padang	114
40. Gambar Ukur tinggi badan putri atlet basket SMA Negeri 14 Padang	114
41. Gambar Ukur berat badan putra atlet SMA Negeri 14 Padang	115
42. Gambar Ukur berat badan putri atlet SMA Negeri 14 Padang.....	115

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Lampiran data yang diperoleh dalam penelitian kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang	89
2. Lampiran daya tahan <i>bleep tes</i>	89
3. Lampiran kecepatan	90
4. Lampiran kelincahan	91
5. Lampiran daya ledak otot tungkai	92
6. Lampiran <i>shooting</i>	93
7. Lampiran <i>dribbling</i>	94
8. Lampiran <i>passing</i>	95
9. Lampiran status gizi	96
10. Lampiran Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet putra Basket SMA Negeri 14 Padang	97
11. Lampiran Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet putri Basket SMA Negeri 14 Padang	99
12. Lampiran Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Atlet Putra SMA Negeri 14 Padang	100
13. Lampiran Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Atlet Putra SMA Negeri 14 Padang	101
14. Lampiran Hasil profil kondisi, teknik dasar dan status gizi Atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang.....	102
15. Lampiran Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Putra SMA Negeri 14 Padang	103
16. Lampiran Hasil profil kondisi, teknik dasar dan status gizi Atlet putra basket SMA Negeri 14 Padang.....	104
17. Lampiran Hasil profil kondisi, teknik dasar dan status gizi Atlet putri basket SMA Negeri 14 Padang.....	105
18. Lampiran Dokumentasi	106

19. Lampiran Foto <i>Bleep Tes</i> Putra Dan Putri.....	107
20. Lampiran Foto <i>Vertical Jump</i> Putra Dan Putri.....	108
21. Lampiran Foto <i>Zig-Zag Run</i> Putra Dan Putri.....	109
22. Lampiran Foto Kecepatan Putra Dan Putri	110
23. Lampiran Foto <i>Passing</i> Putra Dan Putri.....	111
24. Lampiran Foto <i>Dribling</i> Putra Dan Putri	112
25. Lampiran Foto <i>Shoting</i> Putra Dan Putri	113
26. Lampiran Foto pengeukuran tinggi badan Putra Dan Putri.....	114
27. Lampiran Foto Pengukuran Berat Badan Putra Dan Putri	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan dan prestasi. Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kesehatannya dan juga bisa menciptakan kebugaran jasmani. Sehingga sekarang ini dapat dilihat banyak orang yang melakukan kegiatan atau berolahraga baik itu di tempat khusus berolahraga ataupun di jalanan. Semua mereka lakukan karena sudah ada kesadaran untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kesehatan dan kebugaran ini adalah yang menjadi dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga sekarang ini tidak hanya digunakan sebagai suatu cara untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, tetapi juga bisa dijadikan sebagai suatu objek atau jalan untuk berprestasi. Sebagaimana dalam UU RI No.3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional berbagai cabang olahraga.

Tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka diharapkan agar tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin yang artinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga.

Dalam mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung mencapainya prestasi tersebut. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan berkesenambungan, serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu cabang olahraga.

Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2012: 57) : “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya”. Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, 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 atlet. Salah satu

olahraga atlet prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaannya atlet berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Sodikun (1992 : 8) menyatakan “Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja”. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan bolabasket pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan latihan dasar yang perlu didahulukan, sehingga mampu menunjang latihan teknik, taktik dan mental. Latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis, terprogram dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Tujuan kondisi fisik yaitu untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu.

Selain itu dalam permainan bolabasket teknik dasar juga mempengaruhi pada permainan ini. Menurut Nuril Ahmadi (2007:13) mengemukakan

bahwa, “Ada lima teknik dasar dalam bola basket yaitu teknik mengoper bola, teknik menerima bola, teknik mengiring bola, teknik menembak bola, dan teknik olah kaki”. Untuk dapat bermain bagus setiap pemain harus memiliki teknik dasar seperti diatas. Oleh karena itu setiap pemain yang ingin bermain bola basket harus melatih komponen teknik dasar dalam bola basket ini.

Dan juga dalam bermain bolabasket pemenuhan asupan gizi yang baik dan lengkap. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari cara untuk meningkatkan. Selain itu faktor gizi juga dapat mempengaruhi keadaan seorang atlet. Artinya atlet yang memiliki status gizi yang baik fisiknya mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai aktifitas, dengan perut tidak keroncongan mereka mampu untuk mengikuti ekstrakurikuler dengan baik, karena terpenuhinya makanan yang bergizi tubuh atlet menjadi sehat dan segar. Kecenderungan keadaan atlet seperti ini memiliki semangat hidup yang tinggi dan bergairah dalam aktif, seperti aktifitas berolahraga dilapangan baik di sekolah ataupun diluar sekolah.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Menurut Syafrizal (2011:6) Mengatakan bahwa, “ Zat gizi yang dibutuhkan terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak, protein, dan sedangkan mikro yaitu vitamin, dan mineral”. Dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau ptivasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi yang terjadi akibat asupan gizi yang

melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energi (kalori) maka ia akan berisiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan sebagainya. Karena itu pedoman gizi yang seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan, usia, setiap kesehatan dan aktifitas fisik.

SMA Negeri 14 Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di kota Padang. Hal ini terbukti dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/pengembangan diri di SMA Negeri 14 Padang yang mana pengembangan diri ini rutin diadakan setiap hari Rabu, Jum.at dan Minggu. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan / pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang ini memiliki prestasi yang naik turun atau tidak konstan pada setiap tahunnya, dilihat dari tahun 2010-2016 prestasi yang didapat bisa dikatakan cukup baik namun belum maksimal. Dilihat dari kejuaraan yang diselenggarakan oleh SMA Negeri 3 Padang atlet bolabasket Putra SMA Negeri 14 Padang hanya mendapatkan juara II, sedangkan atlet bolabasket Putri tidak mendapatkan juara sama sekali.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang pada kejuaraan yang diikuti di SMA Negeri 3 Padang penampilan pemain pada saat bertanding menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan berlangsung pada 20 menit pertama penampilan pemain bagus permainan terkontrol dan permainan lawan dapat di imbangi, tetapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu 20 menit

terakhir terlihat penampilan pemain dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat dan tidak sampai sasaran, penguasaan bola kurang bagus, di babak terakhir tersebut sering terjadinya pergantian pemain dan pemain cepat mengalami kelelahan, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut penelitian menduga kondisi fisik pemain belum sesuai dengan harapan yang di inginkan serta dalam teknik dasar juga kurang dalam penguasaan saat pemain dalam melakukan permainan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu di buktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan :

“ Profil kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Prestasi pada atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang menurun.
2. Rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang.
3. Kurangnya kemampuan teknik dasar atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang.
4. Status gizi atlet bolabasket SMA Negeri 14 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka peneliti dibatasi pada : “ Profil kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang “.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran daya tahan atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
2. Bagaimana gambaran kemampuan daya ledak otot tungkai atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
3. Bagaimana gambaran kemampuan kecepatan atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
4. Bagaimana gambaran kemampuan kelincahan atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
5. Bagaimana gambaran kemampuan *shooting* atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
6. Bagaimana gambaran kemampuan *dribbling* atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
7. Bagaimana gambaran kemampuan *passing* atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
8. Bagaimana gambaran status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
2. Untuk mengetahui teknik dasar atlet basket SMA Negeri 14 Padang.
3. Untuk mengetahui status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Penulis, sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNP.
2. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori Kesehatan Dan Rekreasi dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlakukan dengan dalam pembinaan olahraga.
3. Sebagai pedoman dan gambaran bagi pelatih dan team basket SMA Negeri 14 Padang.
4. Para penelitian selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada BAB V, dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 29 orang pemain basket SMA Negeri 14 Padang, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan untuk variabel kemampuan Kondisi fisik, status gizi, dan Keterampilan teknik basket:

1. Kondisi Fisik Putra dan Putri Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang

Sebagian besar daya tahan pemain putra termasuk kategori sedang (65%), sedangkan pemain putri termasuk kategori kurang (56%). Kemampuan kecepatan pemain putra termasuk kategori baik (60%), sedangkan pemain putri termasuk kategori kurang (44%). Kemampuan kelincahan pemain putra termasuk kategori baik sekali (45%), sedangkan pemain putri termasuk kategori baik (67%). Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain putra termasuk kategori sedang (50%), sedangkan pemain putri termasuk kategori sedang juga (67%).

2. Teknik Dasar Putra dan Putri Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang

Kemampuan teknik *passing* pemain putra dari 20 orang termasuk kategori baik (35%) dan kategori sedang (35%), sedangkan pemain putri termasuk kategori sedang (44%). Kemampuan teknik *shooting* pemain putra termasuk kategori sedang (35%), sedangkan pemain putri termasuk kategori baik juga

(33%). Kemampuan teknik *dribbling* pemain putra termasuk kategori baik (45%), sedangkan pemain putri termasuk kategori baik juga (33%).

3. Status gizi Putra dan Putri Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang

Status gizi pemain putra termasuk kategori normal (75%), sedangkan pemain putri termasuk kategori gemuk (56%).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih Basket SMA Negeri 14 Padang, agar meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik pemain basket, dengan cara menambah hari latihan, membuat program latihan, dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan yang diberikan kepada atlet, serta melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan atlet.
2. Tim Basket SMA Negeri 14 Padang agar menambah waktu latihan kondisi fisik, keterampilan tekniknya perlu dikuasi lebih baik lagi dan pola makan yang sehat untuk badan yang ideal juga perlu diperhatikan dan menambah latihan teknik basket diluar hari latihan terjadwal dengan kontiniu dan dengan cara yang benar, khususnya unsur-unsur fisik dominan dibutuhkan dalam permainan basket.
3. Pengurus Basket SMA Negeri 14 Padang, agar memberikan dukungan moril dan materil kepada atlet dalam latihan, maupun ketika ada kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar atlet lebih bersemangat dan termotivasi meningkatkan prestasi basket.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arsil. (2010). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: wineka Media
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo Era Intermedia.
- Bafirman dan Apri, Agus. (2008). *Pembentuk Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Budi Raharjo (2011). *Macam-macam komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi*.
Diakses dari: Aglan Latihan Kondisi Fisik_Files/Aglan Latihan Kondisi Fisik.htm pada tanggal 12 November 2012.jam 00.34 WIB
- _____ (2008).*Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang. FIK UNP.
- Baliwati. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor Penerba Swadaya.
- E. Beck, Mary. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Hendri neldi. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Irawadi,Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang:FIK UNP
- Ismaryati. (2008). “ *test dan pengukuran olahraga*” cetakan 2. Surakarta: LPP
UNS dan UNP Press.
- Imam sodikun. (1992). *Olahraga pilihan bola basket*, jakarta, Depdikbud
- Jon oliver.(2007:50). *Dasar-dasar Bola Basket*. Eastern Illinois University
- Kiswantoro. (2011). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola basket Siswa Putra SMA N 1 Temon Kabupaten Kulon Progo.*Jurnal*: FIK UNY
- M Muhyi Faruq, (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Olahraga dan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Grasindo
- Moehji Sjahmien. 1986. *Ilmu gizi*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP