

**ANALISIS KONDISI FISIK CLUB GLADIATORS
BOLABASKET KOTA PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

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



**Oleh:
WILDA YULIA SARI SIREGAR
NIM. 21086107**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

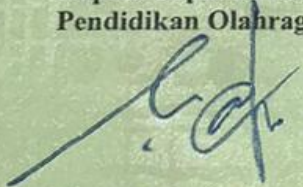
SKRIPSI

Judul : Analisis Kondisi Fisik Club Gladiators Bola Basket Kota
Padangsidimpuan
Nama : Wilda Yulia Sari Siregar
NIM : 21086107
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

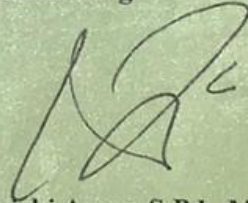
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Frizki Amra, S.Pd., M.Pd
NIP. 199205312020121007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wilda Yulia Sari Siregar
Nim : 21086107

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul**

**Analisis Kondisi Fisik Club Gladiators Bola Baseket Kota
Padangsidempuan**

Padang, Oktober 2025

Nama

1. Ketua : Frizki Amra, S.Pd.,M.Pd
2. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd.,M.Pd
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd.,M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul analisis kondisi fisik club gladiators colabasket kota padangsidempuan, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam 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 apa bila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025
Yang membuat pernyataan,



Wilda Yulia Sari Siregar
Wilda Yulia Sari Siregar
NIM.21086107

ABSTRAK

Wilda Yulia Sari Siregar (2025): Analisis Kondisi Fisik Club Gladiators Bolabasket Kota Padangsidimpuan

Masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana kondisi fisik pemain basket di club gladiators kota padangsidimpuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pemain basket di club gladiators kota padangsidimpuan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik.

Teknik penarikan dari sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh yaitu pengambilan sampel dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya bisa dengan menggunakan Koordinasi Mata Tangan *Hand Eye Coordination*, Daya Ledak *Vertical Jump Test*, Kecepatan (Waktu Reaksi) *Hand Touch Reaction*, Daya Tahan (*endurance*) Otot Lengan dan Bahu *Dipping*, Kelincahan *T-Test*, Bleep Test digunakan untuk mengukur daya tahan. Sebagai teknik analisis data dengan menggunakan rumus uji presentase hasil. Berdasarkan perhitungan presentase hasil di dapatkan yaitu:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola basket binaan Club Gladiators Bolabasket Kota Padangsidimpuan Dapat diketahui putri klasifikasi “kurang” 5 atau 33,33% dan klasifikasi “kurang sekali” 10 atau 66,66%. Dan dapat diketahui putra klasifikasi cukup 4 atau 26,66% , klasifikasi “kurang” 8 atau 53,33% dan klasifikasi “kurang sekali” 3 atau 20%. Dan dapat di rincikan bahwa tingkat kondisi fisik kn bola basket gladiators kota padangsidimpuan masih kurang baik.

Kata kunci: kondisi fisik, pemain bola basket.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Club Gladiators Bola Baseket Kota Padangsidempuan”**. Proposal ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan penyelesaian tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, peneliti dibimbing dan diberi motivasi oleh berbagai pihak sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D, sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selamaperkulahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Frizki Amra, S.Pd.,M.Pd, selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan dan berkenan membimbing dengan sabar.
5. Ibu Indri Wulandari, S.Pd.,M.Pd, sebagai dosen penguji 1 dan Ibu Weny Sasmitha, S.Pd.,M.Pd, sebagai penguji 2 yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memberi saran yang membangun.

6. Staff administrasi yang telah membantu peneliti dalam melengkapi surat-surat yang diperlukan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih di club gladiators kota Padangsidimpuan yang telah membantu memberikan informasi dan izin melakukan observasi.
8. Keluarga saya terutama ibu, ayah dan saudara yang saya sayangi yang telah memberikan dukungan baik bentuk moral maupun material.
9. Kepada sahabat saya yang selalu ada untuk membantu dan menemani saya.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya peneliti juga berharap agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang banyak.

Padang, Oktober 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian teori	14
1. Bolabasket	14
2. Club Gladiators Bolabasket.....	16
3. Pengertian Kondisi Fisik.....	17
4. Komponen Kondisi Fisik.....	22
B. Kerangka konseptual	38
C. Pertanyaan penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi Dan Sampel.....	40
D. Jenis Dan Sumberdata	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskriptif Data.....	57

B. Analisis Data.....	58
1. Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Eye Coordination</i>	58
2. Daya Ledak <i>Vertical Jump Test</i>	60
3. Kecepatan (Waktu Reaksi) <i>Hand Touch Reaction</i>	62
4. Daya Tahan (<i>endurance</i>) Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping</i>	64
5. Kelincahan <i>T-Test</i>	66
6. Daya Tahan (<i>endurance</i>) Kardiorespirasi <i>Multi-Stage-Fitness</i> .	68
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. KESIMPULAN	78
B. SARAN	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Piramida latihan.....	20
Gambar 1. 2.Pembagian Physical Abilities	21
Gambar 1.3 Bagan Kerangka Konseptual	39
Gambar 1.4.Hand eye coordination test	43
Gambar 1.5 Tes Vertical Jump Test	45
Gambar 1.6 Pelaksanaan <i>Hand touch reaction test</i>	47
Gambar 1.7Dipping Test	49
Gambar 1.8 T-Test.....	51
Gambar 1.9 Pelaksanaan Multi-Stage-Fitness Test	53
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	97
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	97
Gambar 3.6 Pelaksanaan <i>Hand Touch Reaction</i> putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	97
Gambar 3.7 Pelaksanaan <i>Hand Touch Reaction</i> putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	98
Gambar 3.8 Pelaksanaan <i>T-Test</i> putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	98
Gambar 3.9 Pelaksanaan <i>T-Test</i> putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	98
Gambar 4.1 Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	99
Gambar 4.2Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> putra Club Gladiators Kota Padangsidimpua.....	99
Gambar 4.3 Pelaksanaan <i>Dipping Tes</i> putri Club Gladiators Kota Padangsidimpua.....	99
Gambar 4.4 Pelaksanaan <i>Dipping Tes</i> putra Club Gladiators Kota Padangsidimpua.....	100

Gambar 4.5 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi - Stage Fitness Test</i> putri Club Gladiators Kota Padangsidimpua.....	100
Gambar 4.6 Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi - Stage Fitness Test</i> putra Club Gladiators Kota Padangsidimpua	100
Gambar 4.7 Foto Bersama	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Populasi Penelitian	41
Tabel 1.2 Sampel Penelitian	41
Tabel 1.3 Norma Hand Eye Coordination Test.....	45
Tabel 1.4 Norma vertical jump	47
Tabel 1.5 Norma hand touch reaction test	49
Tabel 1.6 Norma dipping test.....	51
Tabel 1.7 Norma test T	53
Tabel 1.8 Norma beep test.....	55
Table 1.9 Skala lima A	55
Tabel 2.1 Distribusi frekuensi tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Eye Coordination Test</i> (Putri)	58
Tabel 2.2 Distribusi frekuensi tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Eye Coordination Test</i> (Putra).....	59
Tabel 2.3 Distribusi frekuensi tes Daya Ledak <i>Vertical Jump Test</i> (Putri)	60
Tabel 2.4 Distribusi frekuensi tes Daya Ledak <i>Vertical Jump Test</i> (Putra).....	61
Tabel 2.5 Distribusi frekuensi tes Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction</i> (Putri) .	62
Tabel 2.6 Distribusi frekuensi tes Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction</i> (Putra).	63
Tabel 2.7 Distribusi frekuensi tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping</i> (Putri).....	64
Tabel 2.8 Distribusi frekuensi tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping</i> (Putra).....	65
Tabel 2.9 Distribusi frekuensi tes Kelincahan <i>T-Test</i> (Putri)	66
Tabel 3.1 Distribusi frekuensi tes Kelincahan <i>T-Test</i> (Putra).....	67
Tabel 3.2 Distribusi frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi-Stage-Fitness</i> (Putri).....	68
Tabel 3.3 Distribusi frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi-Stage-Fitness</i> (Putra).....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	85
Lampiran 2. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	86
Lampiran 3. Hasil Tes Waktu Reaksi Hand Touch Reaction Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	87
Lampiran 4. Hasil Tes Waktu Reaksi Hand Touch Reaction Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	88
Lampiran 5. Hasil Tes T-Test Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	89
Lampiran 6. Hasil Tes T-Test Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan	90
Lampiran 7. Hasil Tes Daya Ledak Vertical Jump Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan	91
Lampiran 8. Hasil Tes Daya Ledak Vertical Jump Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	92
Lampiran 9. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan bahu Dipping Test Tangan Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan.....	93
Lampiran 10. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan bahu Dipping Test Tangan Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan	94
Lampiran 11. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Multi stage Fitness Test Putri Club Gladiators Kota Padangsidempuan	95
Lampiran 12. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Multi stage Fitness Test Putra Club Gladiators Kota Padangsidempuan	96
Lampiran 13 . Dokumentasi Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tidak terpisahkan dari aktivitas manusia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positifnya bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif, dalam meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh manusia, dengan olahraga rutin manusia dapat menjaga kebugaran tubuh serta dapat melindungi manusia terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar oleh manusia. Aktivitas kehidupan sehari-hari manusia membantu membentuk tubuh dan pikiran yang sehat. "Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja, Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga", Deswandi (2019).

Salah satu cabang olahraga yang paling populer saat ini adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Permainan bola basket adalah permainan olahraga yang beregu terdiri atas dua tim yang beranggota lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Kebugaran jasmani ialah dasar dari kesuksesan semua pemain bola basket. Untuk mengembangkan mental, teknik, dan taktik harus memiliki kualitas fisik yang baik.

Kondisi fisik adalah hal mutlak yang harus dimiliki oleh seseorang pemain bola basket. Dengan kondisi fisik yang baik, pemain bola basket akan bisa menguasai Teknik dan taktik selama melaksanakan pertandingan. Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang pemain bola basket tidak akan mampu menguasai berbagai Teknik dalam permainan bola basket. Kemampuan fisik sering disebut juga dengan kinerja. Karena istilah kondisi fisik mempunyai

makna yang sama dengan kemampuan fisik, maka kedua istilah ini akan digunakan secara bergantian pada uraian-uraian berikut. Kemampuan fisik yang dimaksudkan merupakan daya tahan seorang pemain bola basket dalam melakukan Latihan maupun pertandingan, berupa kemampuan mengangkat atau menahan suatu beban, berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukan.

Dari beberapa bentuk Latihan kondisi fisik. Kemampuan seorang pemain bola basket dalam melakukan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan serta koordinasi guna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam olahraga bola basket tanpa beberapa komponen di atas seorang pemain bola basket tidak akan mencapai tujuan dalam sebuah pertandingan. Maka, seorang pemain bola basket tersebut harus melakukan beberapa bentuk Latihan seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi di dalam latihan. Tujuannya agar tidak terjadinya cedera, kaku dan supaya pemain bola basket menjadi relax dalam melakukan suatu Latihan atau pun pertandingan baik pada saat melakukan shooting, dribbling, sprint, maupun untuk menjalankan arahan yang di berikan kepada pemain bola basket tersebut.

Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Wajib dalam sebuah cabang olahraga komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik juga

merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang pemain bola basket di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang, Menurut (Mashuriet al., 2019).

Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap Teknik dalam bola basket, karena kegiatan dalam bermain bola basket pada umumnya sangat membutuhkan Gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya saja orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baiklah yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerak tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik. Barangkali inilah alasan suatu negara untuk selalu menjadikan warga negaranya tetap memiliki kondisi fisik yang baik.

Menurut Jonath ddk dalam syafruddin (2016:53), “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed) dan daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsure tersebut dan ditambahkan dengan unsur kelentukan (flexibility) dan koordinasi (coordination)”. Pengertian yang kedua ini sependapat dengan Letzelter dalam syafruddin (2016:54), “Mengatakan bahwa kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi Gerakan”. Bompa ddk dalam syafruddin (2016:56),

“mengemukakan bahwa kekuatan (strength), kecepatan (speed), dan daya tahan (endurance) dan kombinasi antara satu dan lainnya disebut dengan kemampuan biomotor (biomotor ability)”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan banyaknya bagian dari kondisi fisik yangdi butuhkan dalam cabang olahraga bolabasket karena kondisi fisik sebagai pondasi untuk melakukan aktifitas Latihan maupun pertandingan yang bertujuan untuk tercapainya suatu target dalam oalahraga tersebut.

Cabang olahraga bolabasket tuntutan terhadap kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket. Berdasarkan tuntutan terhadap komponen kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik menurut Martin dalam syafuruddin (2016:58),”Menurut kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Frohner dalam syafuruddin (2016:58),” Mengatakan bahwa kondisi fisik umum berarti Latihan-laihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum”.

Rendahnya prestasi oalahraga yang dicapai oleh para pemain basket di Indonesia pada umumnya, merupakan kurangnya pembinaan terhadap para pemain bola basket, begitu juga yang terjadi pada olahraga bolabasket. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik

tetapi juga berdampak pada kemampuan Teknik bolabasket. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolabasket yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari bolabasket. Untuk meningkatkan prestasi bola basket, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatihan yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi bolabasket adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga bisa dikatakan terampil. Dalam mencapai sebuah hasil usaha yang dilakukan, atau untuk mendapatkan suatu prestasi, tidaklah semudah yang dibayangkan. Terkadang seseorang atau individu untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan usaha yang cukup besar tergantung dari kondisi yang terjadi. Kondisi yang terjadi sering atau kerap diartikan sebagai faktor-faktor yang terjadi di kehidupan sekitar.

Kota Padangsidempuan merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Sumatera Utara yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga.

Salah satu Club Gladiators yang melaksanakan pembinaan olahraga bolabasket di kota Padangsidimpuan kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari, yaitu dengan empat kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Tujuan dari pembinaan olahraga bolabasket ini adalah untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolabasket, baik di tingkat daerah maupun Se-Sumatra Utara sehingga nantinya mampu membawa nama daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain bolabasket dengan baik, serta dapat meraih prestasi.

Dalam rangka meningkatkan prestasi maka untuk dapat mengejar prestasi puncak diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis yaitu elemen kondisi fisik yang terlibat dalam latihan. komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket dalam mencapai prestasi.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan bola basket, artinya olahraga permainan bolabasket juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Menurut Harsono (2018), komponen kondisi fisik meliputi: Kekuatan (*strenght*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibilitas*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*accuracy*).

Dalam permainan bola basket harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik. Hal ini disebabkan dalam permainan bolabasket, pemain berlari, mengoper bola, meloncat dan memasukan bola ke dalam ring serta mengiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Dengan demikian seorang pemain bola basket tentunya membutuhkan unsur kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

Setiap pemain harus memiliki daya tahan yang baik, karena dalam permainan bolabasket memiliki waktu 4x10 menit, waktu ini cukup lama dalam permainan, setiap pemain memiliki kecepatan apalagi dibidang olahraga bolabasket sangat berguna sekali untuk menyerang dan bertahan. Kelincahan sangat berguna pada saat bermain bola untuk mengecoh lawan dan mendribble bola, daya ledak otot tungkai dibutuhkan pemain sewaktu berebut bola diudara dan saat melakukan *shooting* dan *jump shoot*, sedangkan daya ledak otot lengan dibutuhkan sewaktu melakukan *shooting*. Selanjutnya koordinasi mata-tangan diperlukan pada saat melakukan merubah arah saat melakukan *lay-up*, *rebound*, dan *jump shoot*. Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan bola basket taktik, mental serta juga sangat dibutuhkan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan, untuk dapat meraih prestasi dalam bolabasket harus didukung oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. diantaranya adalah kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis) serta sarana dan prasaran pelatih. Klub Gladiators bolabasket kota Padangsidimpuan merupakan salah satu klub yang telah melakukan pembinaan

olahraga bolabasket.berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih klub Gladiators kota Padangsidempuan. Club ini sudah ada sejak tahun 2018 dan sudah mengikuti beberapa kejuaraan atau pun pentandingan seperti, semaki cup 1 dan 2 piala bergilir thn 2018/2019, Perbasi cup 2018, umts cup dari 2018 sampai sekarang, piala Erick Thohir 2023, Kejurkot, Piala walikota, Sidimpun Basketball cup, Piala Alumni tri ratna cup (Sibolga), UNity cup (Sibolga). Club ini sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, tapi prestasinya kurang baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan hanya masuk babak penyisihan.

Pada pertandingan kejurkot tahun 2024 juga hanya memasuki 8 besar saja. Pada saat itu peneliti ikut melakukan observasi langsung lapangan dan melihat para pemain di klub tersebut banyak yang merasakan kelelahan saat bermain di kuartir atau babak pertama, yang menyebabkan Performa pemain menurun. Sehingga banyak kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain bolabasket di klub gladiators bolabasket kota Padangsidempuan, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, program latihan, sarana dan prasarana, motivasi.

Dari kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi pemain di klub Galadiators bolabasket kota padangsidempuan di atas, penulis menduga hal ini lebih disebabkan oleh kondisi fisik pemain yang belum begitu baik. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat mengenai gambaran kondisi fisik pemain di Club gladiators kota padangsidempuan, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu

penelitian, sehingga nantinya dapat dicarikan solusinya untuk menyelesaikan masalah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain bolabasket di klub Galadiators kota padangsidempuan, antara lain yang meliputi :

1. Kecepatan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolabasket.
2. Waktu reaksi dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolabasket.
3. Daya tahan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolabasket.
4. Koordinasi gerak pemain bolabasket dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolabasket.
5. Daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bolabasket.
6. Kekuatan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain.

C. Pembatasan masalah

Mengingat latar belakang masalah dan identifikasi masalah. Banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah di atas, Maka penelitian dibatasi pada kondisi fisik pemain bolabasket meliputi

1. Kelincahan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bola basket.
2. Daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bola basket.
3. Waktu reaksi dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bola basket.

4. Koordinasi dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain pemain bola basket.
5. Daya tahan dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain pemain bola basket.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi Masalah, Juga dapat pembatasan masalah di atas, Maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kelincahan pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan?
2. Bagaimana Daya ledak otot tungkai Pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan?
3. Bagaimana waktu reaksi pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan?
4. Bagaimana koordinasi pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan?
5. Bagaimana daya tahan pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola basket di Club Galadiators kota Padangsidempuan yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh pemain bola basket.

2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bola basket.
3. Untuk mengetahui waktu reaksi yang dimiliki oleh pemain bola basket.
4. Untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki oleh pemain bola basket.
5. Untuk mengetahui koordinasi yang dimiliki oleh pemain bola basket.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan serta tujuan penelitian yang telah di temukan, Manfaat penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis sebagai penunjang bagi peneliti dalam melakukan berbagai kegiatan serta sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai tambahan bagi Pengurus Dan peneliti dalam permainan olahraga khususnya bola basket. Setelah diperolehnya hasil penelitian ini hendaknya dapat berguna bagi pelatih, pemain, serta pengurus yang bergerak pada olahraga bola basket dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga bola basket.
3. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Club Gladiators Bolabasket Kota Padangsidempuan dapat diketahui bahwa banyak yang memiliki klasifikasi kondisi sangat kurang di berbagai tes yang telah dilaksanakan. hanya kurang dari beberapa anak yg memiliki kondisi fisik baik. Dengan rincian komponen Berdasarkan hasil tes kondisi fisik pemain putri dan putra yang di ikuti pemain di club bola basket gladiators kota padangsidempuan yang berjumlah sebanyak 30 orang diketahui bahwa nilai maksimalnya putri yaitu 16 dan putra 20, nilai minimalnya putri yaitu 12 dan putra 10, dan standar deviasi putri yaitu 1,0624 dan putra 2,515.

Dapat diketahui putri klasifikasi “kurang” 5 atau 33,33% dan klasifikasi “kurang sekali” 10 atau 66,66%. Dan dapat diketahui putra klasifikasi cukup 4 atau 26,66% , klasifikasi “kurang” 8 atau 53,33% dan klasifikasi “kurang sekali” 3 atau 20%. Dan dapat di rincikan bahwa tingkat kondisi fisik pemain bola basket gladiators kota padangsidempuan masih kurang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Disarankan kepada Pemain Club Gladiators Bolabasket Kota Padangsidempuan agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bola basket.

2. Disarankan kepada pelatih Club Gladiators Bolabasket Kota Padangsidempuan agar memberhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat terutama tingkat daya tahan tubuh yang kondisinya masih kurang memuaskan.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam bola basket karena masih jarang nya penelitian yang mengangkat tentang kondisi fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya Prasetya Ambara, W. (2017). *Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu SANDA Di Sasana Kim Tiauw Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1–11
- Asnaldi, A. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang*. Jurnal Menssana, 4(1), 17-29.
- atahillah, A. (2018). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO).<https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman*. In *Ebook*
- Bruno, L. (2019). *Kondisi Fisik*. *Journal of Chemical Information and Modeling*.<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bompa, T.O.1999 *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Illinois:Kendal Hunt Publishing Company.
- Deswandi. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok*. JPDO, Vol. 2 No. 8.
- Emral. 2016. *Sepakbola Dasar*. Padang: SukaBina Press.
- Harsono, (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Rosda. Amber, Vic. (2012). *Petunjuk Untuk Pelatihan dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Johnson & Nelson. 1986. *Practical Measurements For Evolution in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., Johnson, R.E. 1987. *Measurement And Evaluation For Physical Education: Second Edition*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Nirwandi, N., Nur, H. W., & Asmi, A. (2018). *Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah*

- Kabupaten Tanah Datar. Jurnal MensSana*,3(2), 93-101.
- Nirwandi. (2016). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana*, 1(2), 1–40.
- Nirwandi. (2016). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana*, 1(2), 1–40.
- Nopiyanto, Y. E., Arwin, A., Sutisyana, A.,Yarmani, Y., & Kardi, I. S. (2022). *Stress Level of Physical Education Students in Writing Thesis. Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 216–221. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21346>
- Prabowo, A., Raibowo, S., eko nopiyanto, Y., & restu illahi, B. (2022). *Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota B*
- RIYANTO, R. (2022). *Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 2 Tasikmalaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi)
- rizki, Amra. (2017). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERIJAKARTA)
- Sajoto,M. 1988. *Pmbinaan Kondisi Fisik Dan Olahraga*. Jakarta Depdikbut.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). *The influence ofswimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. DOI :<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Ypgyakarta: ANDI.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang : FIK UNP.

- Syafruddin. (2016). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang :Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Yarmani. (2017). *Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Dan Tangan, Jumpshoot*. 1(2), 106–110
- Yaslindo, Nirwandi, Firdaus. K. 2018.*Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP*. Jurnal: Menssana, Vol 3 no 1, 107-116.