

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMPN 9 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**OLEH
ARIF FADHILLAH RAMADHAN
NIM.21086141**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket
SMPN 9 Kota Padang

Nama : Arif Fadhillah Ramadhan

NIM : 21086141

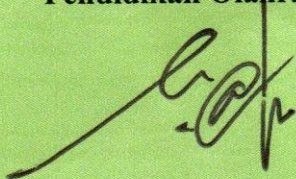
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890522 201903 1 012

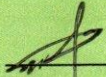
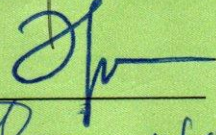
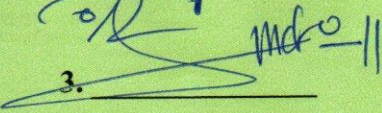
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arif Fadhillah Ramadhan
NIM : 21086141

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 9 Kota Padang

Padang, Februari 2026

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	2. 
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 9 Kota Padang”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, perancangan dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Saya yang menyatakan



ARIF FADHILLAH RAMADHAN
NIM. 21086141

ABSTRAK

Arif Fadhillah : ***Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler***
Ramadhan (2026) ***Bolabasket SMPN 9 Kota Padang***

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 9 kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi profil kondisi fisik atlet pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 9 Padang. Kondisi fisik merupakan fondasi krusial dalam menunjang performa teknis dan taktis pemain di lapangan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga melibatkan seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 15 orang siswa.

Instrumen pengumpulan data meliputi rangkaian tes kebugaran jasmani spesifik: *Bleep Test* (daya tahan kardiovaskular), *Vertical Jump* (daya ledak otot tungkai), *Medicine Ball Throw* (daya ledak otot lengan), *T-Test Agility Run* (kelincahan), *Shoulder and Wrist Test* (kelentukan), dan *Hand-Eye Coordination Test* (koordinasi mata-tangan). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif persentase.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik siswa berada pada kategori "Baik". Namun, tinjauan per komponen mengungkapkan variasi yang signifikan: (1) daya tahan kardiovaskular berkategori "sangat kurang"; (2) daya ledak otot tungkai berkategori "sedang"; (3) daya ledak otot lengan berkategori "sedang"; (4) kelincahan berkategori "kurang"; (5) kelentukan berkategori "baik"; dan (6) koordinasi mata-tangan berkategori "sangat baik". Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi pelatih untuk memberikan porsi latihan yang lebih intensif pada aspek daya tahan dan kelincahan guna mengoptimalkan performa atlet secara menyeluruh.

Kata kunci: *kondisi fisik; ekstrakurikuler, bolabasket*

ABSTRACT

Arif Fadhillah : *Physical Condition Profile of Basketball*
Ramadhan (2026) *Extracurricular Students at SMPN 9 Padang City*

The problem in this study is the still low physical condition of students participating in the basketball extracurricular activity at SMPN 9 Padang City. This study aims to evaluate the physical condition profile of student athletes participating in the basketball extracurricular activity at SMP N 9 Padang. Physical condition is a crucial foundation for supporting a player's technical and tactical performance on the court. This study was a descriptive quantitative study. The sample was determined using a total sampling technique, involving all 15 students in the basketball extracurricular activity.

Data collection instruments included a series of specific physical fitness tests: the Bleep Test (cardiovascular endurance), Vertical Jump (leg muscle explosiveness), Medicine Ball Throw (arm muscle explosiveness), T-Test Agility Run (agility), Shoulder and Wrist Test (flexibility), and Hand-Eye Coordination Test (hand-eye coordination). The collected data were analyzed using descriptive statistics.

The analysis results indicate that, in general, the students' physical condition is in the "Good" category. However, a review of each component revealed significant variations: (1) cardiovascular endurance is categorized as "very poor"; (2) explosive leg muscle power was categorized as "moderate"; (3) explosive arm muscle power was categorized as "moderate"; (4) agility was categorized as "poor"; (5) flexibility was categorized as "good"; and (6) eye-hand coordination was categorized as "very good." Based on these findings, it is recommended that coaches provide more intensive training portions for endurance and agility aspects to optimize overall athlete performance.

Keywords: physical condition; extracurricular activities, basketball

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan proposal penelitian dengan judul ***“Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 9 Kota Padang”*** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Kepada Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Kepada Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Kepada Bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Kepada Bapak Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO dan Ibu Indri Wulandari S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Teristimewa kepada kedua orang tua, abang dan adik-adikku,

Papa: Ferry Suardi SH

Mama : Leni Herawati ST

Abang : Addinul zuchri S.Pd

Adik : Ananda Tria Putri dan Ananda Putri Ramadhani

7. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

8. Kepada Keluarga Besar SMPN 9 Kota Padang yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan tanpa kendala yang berarti

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEOERI	9
A. Kajian teori	9
1. Bolabasket	9
2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Bolabasket.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37

D. Jenis dan Sumber data	37
1. Jenis Data	37
2. Sumber data	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen Penelitian	38
1. Tes daya tahan; VO2Max (<i>bleep tes</i>)	38
2. Tes daya ledak otot tungkai; <i>vertical jump</i>	42
3. Tes kelincahan; <i>T-test agility run</i>	44
4. Tes daya ledak otot lengan; <i>Two-hand medicine ball put</i>	46
5. Koordinasi Mata dan Tangan; <i>Hand and eye coordination test</i>	48
6. Kelentukan; <i>Shoulder and Wrist</i>	49
G. Teknik Analisa Data	50
BAB IV	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Daya Tahan Kardiovaskuler	52
2. Daya Ledak Otot Tungkai	53
3. Daya Ledak Otot Lengan	54
4. Kelincahan	55
5. Koordinasi Mata-Tangan	56
6. Kelentukan	57
B. Pembahasan	58
1. Daya Tahan Kardiovaskuler	58
2. Daya Ledak Otot Tungkai	61
3. Daya Ledak Otot Lengan	63
4. Kelincahan	65
5. Koordinasi Mata-Tangan	68
6. Kelentukan	70
BAB V	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3. Norma <i>Bleep Test</i> putra.....	41
Tabel 4. Norma <i>vertical jump</i> putra	44
Tabel 5. Norma <i>T-Test</i> Putra.....	46
Tabel 6. Norma kekuatan otot lengan Putra.....	48
Tabel 7. Norma <i>Hand Eye Cooordination</i> Putra.....	49
Tabel 8. Norma <i>static flexibility test-shoulder and wrist</i>	50
Tabel 9. Distribusi frekuensi daya tahan kardivaskuler	52
Tabel 10. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	53
Tabel 11. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	54
Tabel 12. Distribusi frekuensi data kelincahan	55
Tabel 13. Distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan	56
Tabel 14. Distribusi frekuensi kelentukan	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan permainan bolabasket	14
Gambar 2. Backboard dan keranjang	15
Gambar 3. Bolabasket	16
Gambar 4. Pemain Basket	17
Gambar 5. Kondisi Fisik Basket	33
Gambar 6. Pelaksanaan bleep test	40
Gambar 7. Sikap menentukan raihan tegak	43
Gambar 8. sikap awalan loncat tegak	43
Gambar 9. Gerakan loncat tegak	44
Gambar 10. Ilustrasi <i>T-Test</i>	46
Gambar 11. Ilustrasi <i>hand eye coordination test</i>	49
Gambar 12. Ilustrasi <i>Static Flexibility Test – Soulder and Wrist</i>	50
Gambar 13. Histogram daya tahan kardivaskuler	53
Gambar 14. Histogram daya ledak otot tungkai	54
Gambar 15. Histogram daya ledak otot lengan	55
Gambar 16. Histogram kelincahan	56
Gambar 17. Histogram koordinasi mata-tangan	57
Gambar 18. Histogram kelentukan	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dari berbagai jenis olahraga yang cukup populer dan memasyarakat salah satunya adalah olahraga bolabasket, Basket adalah olahraga yang cukup populer dan digemari di dunia begitupun di Indonesia, olahraga bola besar ini juga mendapatkan kepopuleran dan tempat di hati masyarakat Indonesia setelah olahraga seperti sepak bola, khususnya di Sumatera Barat olahraga basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan dikagumi masyarakat. Sehingga banyaknya pertandingan bolabasket yang ada diseluruh kalangan, baik mulai dari umur yang lebih kecil hingga umur dewasa, baik ditingkat antar sekolah hingga ke tingkat yang lebih tinggi di internasional, sehingga memancing banyaknya minat para atlet untuk bermain.

Olahraga ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga memebangun mental dan kualitas anak seperti disiplin dalam waktu serta memberikan dampak yang baik terhadap kesehatan anak, daya saing serta nilai juang yang terkandung dalam bolabasket memberikan contoh positif bagi anak-anak. Bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang biasanya dimainkan

oleh dua team yang masing- masing tim memiliki lima orang pemain dengan posisi yang berbeda-beda serta memiliki tujuan untuk mencetak point sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan memenangkan pertandingan. Olahraga basket banyak digemari seluruh kalangan pemuda dan pemudi Indonesia, permainan yang diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat yang merupakan pengajar di *Springfield Collage* Amerika Serikat.

Bolabasket Mulai diperkenalkan oleh Dr. James A Naismith sejak tahun 1891 di Springfield college Massachusetts, bolabasket mulai berkembang pesat hingga kini. Bermula dari hanya sebuah permainan dalam ruangan untuk mengisi waktu luang siswa pada liburan musim dingin hingga mulai dipertandingkan pertama kali secara resmi pada 20 januari 1892 di tempat Naismith bekerja dan sampai pada mulai dipertandingkannya bolabasket pada olimpiade 1936 di Berlin Jerman Barat. Sehingga bolabasket berkembang cukup pesat keseluruh penjuru dunia termasuk negara Indonesia sendiri.

Meskipun bolabasket adalah olahraga populer yang sangat dikagumi dan digemari oleh masyarakat khususnya daerah Sumbar. Olahraga cabang bolabasket belum mampu memberikan prestasi yang gemilang di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini membuat penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang permasalahan apakah yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler basket SMP 9 Padang. Apakah permasalahan yang menyebabkan siswa ekstrakurikuler basket SMP 9 Padang belum mencapai prestasi yang gemilang.

Dalam pencapaian prestasi pemain basket harus menguasai semua teknik bolabasket seperti *dribble*, *shooting* dan lainnya. Teknik teknik yang telah dikuasai tersebut juga harus di iringi dengan kondisi fisik atlet yang baik pula, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik yang dimiliki seorang atlet tersebut tidak bisa maksimal. Ada beberapa masalah yang membuat atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal seperti. Faktor pelatih, pembinaan, dana, Kondisi fisik, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan, akurasi.

Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang terkait antara satu dengan yang lainnya. Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Menurut Jonath Krempel mengartikan bahwa”kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Hardiansyah, 2018:118).

Sedangkan menurut Rahayu mengatakan kondisi fisik bahwa “ kondisi fisik adalah suatu kesatuan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.” di dalam Irawadi “kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga” (Prasetyo & Umar, 2021:592). Untuk mengurangi tingkat kelelahan dalam pertandingan maka diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan, daya ledak, kecepatan dan

kekuatan. Sebab keempat unsur kondisi fisik diatas menjadi faktor berhasil atau tidaknya seorang atlet pada saat bertanding dalam melakukan seluruh teknik bolabasket dan bertahan pada waktu yang lama setiap *quarter*. Dan inilah yang sangat dominan dalam suatu pertandingan basket sehingga menjadi sukses dan mencapai prestasi yang memuaskan

Sekolah menengah pertama (SMP) 9 kota Padang merupakan salah satu sekolah yang aktif dalam pengembangan olahraga basket, ekstrakurikuler ini tidak hanya meningkatkan keterampilan bermain basket tetapi juga membentuk karakter dan juga daya saing siswanya. Siswa ekstrakurikuler basket SMP 9 kota Padang memiliki potensi dalam olahraga ini, namun, melihat fisik mereka secara menyeluruh sangat penting untuk mendukung kinerja mereka. Atlet memerlukan kondisi fisik yang ideal untuk kinerja memaksimalkan kinerja mereka dilapangan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dilapangan. Masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket SMPN 9 kota Padang. Sehingga pada saat siswa basket bertanding dilapangan kekuatan dan kecepatan dalam *dribble* bola semakin lama semakin berkurang mengakibatkan atlet tidak maksimal dalam bermain. Pada saat atlet mengalami kelelahan maka ia sudah tidak lagi menjaga lawan dengan benar dan sering kehilangan bola sehingga lawan dapat memaksimalkan kesalahan itu sehingga menciptakan point.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian prestasi dalam suatu

pertandingan basket. Tanpa adanya kondisi fisik, maka kemampuan fisik seorang atlet yang diharapkan akan sulit dicapai. Untuk menciptakan prestasi yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang atlet basket harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian hasil yang baik diantaranya adalah kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan).

Berdasarkan hal di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui "Kondisi fisik umum siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP 9 kota Padang". Agar dapat memperoleh informasi tentang kondisi fisik yang sebenarnya dan sekaligus dapat membawa kemajuan prestasi siswa basket SMP 9 kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet di (SMP) 9 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui daya tahan aerobik
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai
4. Untuk mengetahui kelincahan
5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan
6. Untuk mengetahui koordinasi
7. Untuk mengetahui kelentukan
8. Untuk mengetahui faktor apa saja yang memengaruhi kondisi fisik siswa basket (SMP) 9 kota Padang.
9. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kondisi fisik antara atlet yang berlatih secara teratur dan tidak teratur.
10. Bagaimana pola latihan yang diterapkan oleh siswa basket (SMP) 9 Padang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan diatas, cukup banyak permasalahan yang ditemukan. Oleh karena itu peneliti tidak meneliti seluruh permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan pada masalah yang mencakup tentang:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot lengan
5. Koordinasi
6. kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Sejauh manakah Tingkat Daya Tahan aerobik yang dimiliki siswa ekstrakurikuler Basket SMP 9 Kota Padang
2. Sejauh manakah Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki siswa ekstrakurikuler Basket SMP 9 Kota Padang
3. Sejauh manakah Tingkat Kelincahan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler Basket SMP 9 Kota Padang
4. Sejauh manakah Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler Basket SMP 9 Kota Padang.
5. Sejauh manakah Tingkat koordinasi yang dimiliki siswa ekstrakurikuler

Basket SMP 9 Kota Padang.

6. Sejauh manakah Tingkat kelentukan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler Basket SMP 9 Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan, maka penelitian tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Mengetahui Daya Tahan aerobik siswa Basket SMP 9 Kota Padang.
2. Mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai siswa Basket SMP 9 Kota Padang.
3. Mengetahui Kelincahan siswa Basket SMP 9 Kota Padang.
4. Mengetahui Daya ledak otot lengan siswa Basket SMP 9 Kota Padang.
5. Mengetahui Koordinasi siswa Basket SMP 9 Kota Padang.
6. Mengetahui Kelentukan siswa Basket SMP 9 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini dapat diharapkan berguna untuk :

1. Memberikan informasi yang berguna untuk pelatih dalam merancang program Latihan yang lebih efektif.
2. Atlet Basket SMP 9 Kota Padang dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian untuk seluruh atlet tersebut.
3. Sekolah, sebagai pertimbangan bagi pihak sekolah dalam peningkatan mutu serta kualitas pemain dalam olahraga.
4. Memberikan wawasan bagi siswa dan orang tua mengenai pentingnya kondisi fisik dalam olahraga
5. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dan syarat-

syarat guna mencapai gelar serjana Pendidikan pada Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada BAB IV telah dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SMP N 9 Padang mengenai kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, didapatkan bahwa kondisi fisik umum siswa berada pada klasifikasi “Baik”. Berikut peneliti telah buat kesimpulan berdasarkan masing-masing item tes yang dievaluasi:

1. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya tahan kardiovaskuler nilai rata-rata yang didapatkan adalah 29,4 yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Sangat kurang”.
2. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya ledak otot tungkai nilai rata-rata yang didapatkan adalah 42,54 cm yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Sedang”.
3. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur daya ledak otot lengan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 4,69 meter yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Sedang”.
4. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur kelincahan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 13,23 detik yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Kurang”.
5. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur koordinasi mata-tangan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 13 yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Sangat baik”.

6. Kondisi fisik siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang pada unsur kelentukan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 35,42 yang mana skor ini masuk pada klasifikasi “Baik”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka adapun saran yang dapat peneliti berikan untuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Kota Padang adalah sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pentingnya kebugaran jasmani mandiri di luar jam latihan reguler. Sesuai dengan prinsip *Overload*, siswa disarankan untuk melakukan aktivitas fisik tambahan yang berfokus pada daya tahan kardiovaskular dan penguatan otot inti agar memiliki fondasi fisik yang kuat saat menerima materi taktik yang lebih berat.
2. Orang tua diharapkan memberikan dukungan holistik, terutama dalam pemenuhan nutrisi seimbang dan pengaturan pola istirahat siswa di rumah. Dukungan sosial dan lingkungan keluarga yang kondusif sangat berpengaruh terhadap pemulihan fisiologis (*recovery*) atlet remaja, yang secara langsung akan berdampak pada peningkatan kebugaran fisik mereka.
3. Pembina atau pelatih disarankan untuk merevisi program latihan dengan mengintegrasikan metode latihan fisik yang lebih saintifik dan terukur. Mengacu pada konsep *Sport-Specific Training*, pelatih sebaiknya mengalokasikan porsi latihan fisik khusus sebesar 30-40% dari total durasi latihan untuk memperbaiki komponen kelincahan, kekuatan, dan daya tahan yang masih berada di level moderat.
4. Sekolah hendaknya mendukung peningkatan kondisi fisik siswa melalui penyediaan sarana dan prasarana yang lebih representatif serta mengadakan uji

kebugaran berkala. Kolaborasi antara pihak sekolah dan guru PJOK sangat penting untuk memantau perkembangan profil fisik siswa secara longitudinal, sehingga program ekstrakurikuler dapat berjalan selaras dengan tujuan pendidikan jasmani secara luas.

5. Stakeholder terkait disarankan untuk memfasilitasi perlombaan atau kompetisi antar-sekolah secara rutin sebagai sarana evaluasi hasil latihan. Dukungan kebijakan berupa penyediaan tenaga ahli *strength and conditioning* atau pelatihan sertifikasi bagi guru pembina sangat diperlukan guna memastikan bahwa pembinaan olahraga di tingkat sekolah menengah telah mengikuti kaidah ilmu kepelatihan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Nugraha, A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.399>
- Akhbar, Indra marliansyah, S. (2020). Survei Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Sekayu. *Sprot- MuJurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 104.
- Andre Pranata , Nirwandi , Syamsuar, I. A. M. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain bola basket. *Media Neliti*, 2(2), 464–476. <https://media.neliti.com/media/publications/320783-tinjauan-kondisi-fisik-pemain-sepakbola-d6feb3c4.pdf>
- Arsil & Antoni. (2024). *TES PENGUKURAN DAN EVALUASI PENDIDIKAN JASMANI*. penerbit Wineka Media.
- Ariyanto, N. (2022). Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Sanggau. *Diploma Thesis, IKIP PGRI PONTIANAK*, 4, 7–24. <http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1246>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi olahraga*. Wineka Media.
- Bayu, I. M. A. (2017). Profil Tingkat VO2 MAX Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Palembang Muda. *Wahana Didaktika, Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(3), 103–112.
- Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4079–4089.
- Darmawan, G. E. B., Sudiana, I. K., Mashuri, H., & Hita, I. P. A. D. (2024, December). STRENGTH AND CONDITIONING BASKETBALL PERBASI KABUPATEN JEMBRANA. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 9, No. 1, pp. 2183-2189).
- Djami. (2018). *Basket untuk pemula Teori dan Praktek*. CV Budi Utama.
- Elkadiowanda, Ikhbal, Yulifri, Darni, Z. (2014). MENINGKATKAN HASIL

BELAJAR SISWA DENGAN METODE DEMONSTRASI PADA PERMAINAN BOLA BASKET PADA SEKOLAH DASAR. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 1, 84–95.

- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan fisik*.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Eks. *Jurnal Gela*, 1(2), 11–20.
- Fitria, A., Lubis, L., & Purba, A. (2021). Pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap daya tahan jantung-paru, kekuatan otot dan kadar TNF- α plasma pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 34-39.
- Gandha, M. V., & Carina, N. (2021). *DESAIN LAPANGAN BASKET SMAN 70 JAKARTA kurikuler . Salah satu ekstra kurikuler unggulan adalah Ekskul olahraga Bola Basket . Sejak*. 1865–1874.
- Giwang Malik Fajar, Hendri, Indri, I. . M. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 7(6), press. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.141>
- Gusbil Mahendra, Hendri Neldi , Madri M, F. A. (2022). *Hubungan Kelentukan Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Dribbling*.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52-60.
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5797>
- Hidayatullah, F. (2017). *UBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA STKIP PGRI BANGKALAN*. 28. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/1555>
- Ilyas, M. B., & Sutriawan, A. (2025). Penerapan Model Latihan Interval Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Bola Baske FIKK UNM. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 32-38.
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2025). Sinergi Fisik Dan Mental Dalam Optimaliasi Shooting (Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Pemain Ssb Psts Tabing). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan*

Olahraga, 7(2), 180-187.

- Ir Julianus Hutabarat, M. S. I. E. (2021). Dasar-dasar pengetahuan ergonomi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Isnanda, R., & Jusuf, J. B. K. (2022). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Permainan Bola Basket di SMA YPK Tenggarong Kutai Kartanegara. *Borneo Student Research*, 3(2), 2254–2262.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 1-9.
- Mardius, A., Astuti, Y., & Kibadra, K. (2023). Korelasi Antara Daya Ledak Otot Ekstremitas dan Hasil Tolak Peluru Gaya O'Brein. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, 1(2), 37-43.
- Matilda Novian Bai, I Made Yoga Parwata, I. G. A. S. (2022). HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 22, 78–83.
- Miftahuljannah, I., Wulandari, I., Astui, Y., & Kunci, K. (2024). *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Sijunjung*. 7(11), 2421–2428.
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 266-278.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6–14.
- Nofrizal, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Anggota Klub Stkip Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 4(2), 69-83.
- Nohan, A., & Wahyudi, achmad rizanul. (2021). VO2 Max atlet pencak silat usia 14-17 tahun di golden silat club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 110–117. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42956>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pransisca, S., Neldi, H., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot

- Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Medium Shoot Atlet Bolabasket. *Pendidikan Dan Olahraga*, 7(1), 184–190. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1663/826>
- Prasetyo, W. E., & Umar. (2021). Studi Kondisi Fisik Bola Voli. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 635–637.
- Prihanto, K., & Wismanadi, H. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 465–472. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17821>
- Putri, Donie, Fardi, Y. (2020). *METODE CIRCUIT TRAINING DALAM PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN BAGI ATLET BOLABASKET*. 2, 680–691.
- Rahajeng, N. N., Munawwarah, M., & Anggita, M. Y. (2016). Hubungan Resiko Cedera Musculoskeletal Ekstremitas Bawah Dengan Kkekuatan Core Stability Pada Pemain Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Usia 15-17 Tahun. *J Fisioterapi [Internet]*. 2016; 16 (1). *Jurnal Fisioterapi*, 16(1), 1.
- Ramadhan, S. (2020). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lay Up Shoot Pada Tim Bola Basket Putera SMP Negeri 13 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 69–81.
- Satwiko, H. Z., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Kumaat, N. A., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Profil daya tahan aerobik dan anaerobik atlet bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/32585/29397>
- Sepriani, Rosmaneli, A. (2016). *EFEKTIVITAS MINUMAN ENERGI TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK*. 175–188.
- Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782-792.
- Sudiansyah, Ucu Muhammad Afif, Abdul Narlan, Deni Setiawan, S. G. (2020). *Profil Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya*.
- Suhada, R. B., & Afrizal. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap

- Kemampuan Chest pass Atlet BolaBasket Biru Utama. *Jurnal Patriot*, 2(2), 453–463.
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 156-171.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2356-2365.
- Taufik, M. S., Iskandar, T., & Sungkawa, M. G. G. (2021). *Manajemen Penjas*. Penerbit Adab.
- Thai, K. P. (n.d.). *BAHAN AJAR Fundamental Basketball*.
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2019). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Inkai KOta Sabang 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yosi, C., Satria, G. Y., & Bhakti, Y. H. (2025). Analisis Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kotabumi. *Griya Cendikia*, 10(1), 325-332.