

**“TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP
KOTA PADANG ”**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



OLEH :

BUNGA FILDZAH DYNASTY

NIM: 21086148

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

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

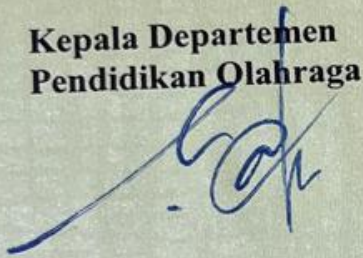
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra SMP
Pembangunan Laboraturium UNP Kota Padang
Nama : Bunga Fildzah Dynasty
NIM : 21086148/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2025

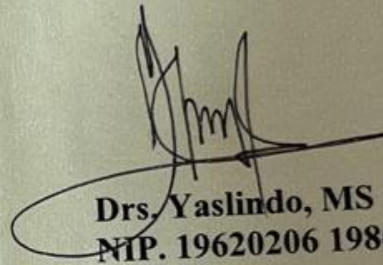
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

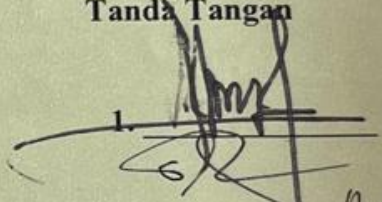
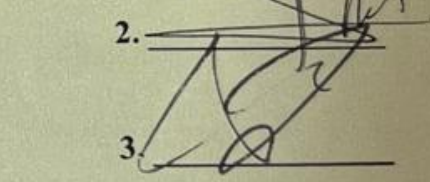
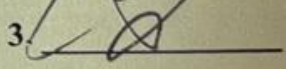
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bunga Fildzah Dynasty
NIM : 21086148/2021

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

Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra SMP Pembangunan
Laboratorium UNP Kota Padang

Padang, Agustus 2025

- | Nama | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS |  |
| 2. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd |  |
| 3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd., M.Pd |  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putra Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang”**
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026



Bunga Fildzah Dynasty

NIM. 21086148

ABSTRAK

Bunga Fildzah Dynasty . 2025. Tinjauan Kondisi Fisik Tim Bolabasket P u t r a SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dikarenakan masih rendahnya kemampuan kondisi fisik tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di lapangan bolabasket SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang yang berjumlah 14 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test*, 2) *Tes two hands medicine ball put*, 3) *Tes Illinois Agility Tes*, 4) *Tes vertical jump*, dan 5) *Overhead and Under Arms Throwt*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kondisi fisik tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, dari 14 pemain yang memiliki kondisi fisik, Kondisi fisik secara keseluruhan tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 2 orang pada kategori baik sekali, 3 orang pada kategori baik. 6 orang pemain pada kategori sedang. 2 orang pemain pada kategori kurang, 1 orang yang memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori kurang sekali, hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kelemahan signifikan dalam aspek kondisi fisik sebagian pemain, yang dapat berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi tim secara keseluruhan.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Bolabasket

KATA PENGANTAR`



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"TINJAUAN KONDISI FISIK TIM BOLABASKET PUTRA SMP PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP KOTA PADANG "**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari contributor guna menyempurkan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat terealisasi dengan baik dan lancar.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kelancaran berupa proses administrasi dalam lingkup Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Kepada Bapak Drs. Yaslindo, MS, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada Ibu Indri Wulandari, S.pd.,M.pd, dan Bapak Frizki Amra S.pd. ,M.pd selaku tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada kepala sekolah, dan pelatih bolabasket yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta yaitu bapak Efdy dan ibu Tuty Suryani, yang telah memberikan penuh kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana dan terimakasih kepada abang dan adik saya , Tanaka Dynasty,Ibanes Alrifki Dynasty, dan Hadtzik Laits Alzam Dynasty yang .Telah memberi semangat dan motivasi nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2025

Bunga Fildzah Dynasty
NIM : 21086148

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABLE	ii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolabasket	8
a. Kondisi Fisik	9
2. Unsur- Unsur Kondisi Fisik Khusus Dalam Olahraga Bolabasket.....	11
a. Daya Tahan Aerobic	11
b. Daya Ledak Otot Tungkai	14
c. Kelincahan.....	17
d. Daya Ledak Otot Lengan	20
e. Koordinasi Mata Tangan	22
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	27
a. Populasi Penelitian	27
b. Sampel Peneltian	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Test Daya Tahan <i>Metode Bleep Test</i> (Multi Tahap)	29
4. Klasifikasi <i>Bleep Test</i> Dengan Lari Bolak-Balik 20 Meter	31
5. Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Vertikal Jump Test</i>	31
6. Skala 5A <i>Vertical Jump Test</i>	33
7. Kelincahan Test <i>Illinois Agiliti Test</i>	34
8. Norma Stabdarisasi Kelincahan <i>Test Illinois</i>	34
9. Daya Ledak Otot Lengan	35
10. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Test Two Medicine Ball Put</i> (Lempar Tangkap).....	36
11. Koordinasi Mata Tangan.....	36
12. Norma Stabdarisasi Overhead And Under Arms Throw Test (Lempar Tangkap).....	38
13. Prosedur Penelitian.....	38
14. Persiapan	38
15. Teknik Analisis Data	38
16. Pelaksanaan	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Bolabasket.....	13
2. Ukuran Lapangan Bolabasket	18
3. Papan Pantulan Bolabasket	18
4. Ring Bolabasket	19
5. Kerangka Konseptual	38
6. <i>Bleep test / Multistage Fitness test</i>	44
7. Tes <i>Two Hands Medicine Ball Put</i>	45
8. Tes <i>Illinois Agility Test</i>	47
9. Tes <i>Vertical Jump</i>	49
10. <i>Overhead And Under Arms Throwt</i>	51
11. Histogram Data Daya Tahan	54
12. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Bagaian Atas	56
13. Histogram Data Kelincahan	57
14. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai Bagian Bawah	59
15. Histogram Data Koordinasi.....	60
16. Histogram Data Kondisi Fisik.....	62
17. Pelaksanaan Tes <i>Bleep Test</i>	85
18. Pelaksanaan Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	86
19. Pelaksanaan Tes <i>Ilionis Agility Test</i>	86
20. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	87
21. Pelaksanaan Tes <i>Overhead And Arms Throwt</i>	87
22. Foto Bersama	88
23. Alat Yang Digunakan.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas masyarakat secara fisik maupun rohani. Dengan berolahraga masyarakat Mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam diri seperti bolabasket dan olahraga lainnya. Dengan berolahraga dapat juga mempererat hubungan silaturahmi dengan melaksanakan pertandingan olahraga.

Salah satu cabang yang saat ini sedang berkembang dan digemari di lingkungan olahraga Indonesia adalah permainan bolabasket. Melalui pengamatan penelitian ternyata permainan bolabasket sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari karena sudah dipelajari, enak ditonton dan disukai oleh semua lapisan masyarakat. Pada saat sekarang, olahraga bolabasket tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Menurut Hendri Neldi (2018 : 1-4) mengatakan bahwa Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga yang dipertandingkan. Artinya keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimiliki. Semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka

semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Kualitas kondisi fisik juga berpengaruh terhadap pelaksan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap mental. Pelaksanaan suatu teknik menunjukkan adanya suatu kegiatan fisik yang berbentuk gerak. Gerak yang sempurna hanya akan tercipta apabila kondisi fisik baik. Pelaksanaan suatu teknik sangat tergantung pada kondisi fisik. Penerapan strategi atau taktik sangat tergantung pada kualitas fisik. Strategi atau taktik merupakan cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yaitu untuk mengungguli lawannya. Suatu taktik akan terealisasi apabila ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Mental diartikan sebagai kemampuan menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapi, seperti seperti rasa takut, lelah, cuaca yang tidak baik, dan tekanan mental lainnya. Kesanggupan mental sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Biasanya orang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri, besemangat.

Bertolak dari uraian ahli di atas, jelaslah bahawa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kata lain kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi. Untuk menjadi permainan bolabasket yang baik setiap permainan yang memiliki bakat. Kemampuan dan potensi perlu dilatih dengan memperhatikan komponen-komponen yang mendukung untuk pencapaian prestasi, salah satunya yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu aspek yang memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai prestasi puncak dalam permainan bolabasaket. Latihan fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seseorang atlet untuk menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi yang prima dalam suatu pertandingan.

Dalam olahraga bolabasket kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakannya dalam pertandingan adalah daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelincahan daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata tangan. Dengan adanya daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelincahan yang baik mendukung terhadap kemampuan teknik dan aktik yang ditampilkan agar prestasi yang maksimal dapat dicapai. Penguasaan teknik dan taktik hanya dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik dengan semakin baiknya kondisi atlet menunjukkan kemampuan seseorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga yaitu bolabasket.

Berdasarkan paparan hasil obsevasi di atas pada kondisi fisik atlet putra SMP Laboraturium Pembangunan Unp kota Padang, dalam kondisi fisik atlet tersebut ada kekurangan atlet saat bertanding bolabasket, banyak terjadi yang di lakukan para atlet, karena kekurangan saat bertanding tersebut atlet kurang beristirahat dan satu persatu atlet tidak mendengarkan apa yang pelatih sampaikan sebelum bertanding, karena kurangnya beristirahat dalam kondisi fisik atlet saat bertanding bolabasket mulai menurun, dan banyak terjadi di lapangan atau kesalahan yang tidak terduga seperti, tidak bersemangat lagi saat bertanding, mudah stress, mudah lelah, atau terpengaruh oleh penonton, mudah terpancing emosi, kehilangan bola karena lengah, karena kondisi fisiknya atlet menurun, itu sebab kekalahan atau kekurangan yang di lakukan oleh para atlet sebelum bertanding.

Sebelum itu harus diketahui nama pelatih basket di sekolah SMP Laboraturium Unp Padang yang bernama ibu, ibu tersebut pelatih utama bolabasket di SMP Laboraturium Unp Padang, ibu ini seorang atlet sangat berpengalaman di bidang bolabasket, dan ibu seorang alumni mahasisiwa Universitas Negeri Padang

Dalam kondisi fisik atlet meningkatkan atlet bolabasket Sekolah SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang merupakan atlet yang aktif melakukan latihan dan pembinaan terhadap atletnya. Berdasarkan pemantauan peneliti dan pengakuan pelatih mengungkapkan bahwa prestasi atlet bolabasket SMP Laboraturium Unp Padang masih rendah, terlihat dari jaranganya menjuarai pertandingan. Dari informasi atau pengakuan pelatih peneliti juga berkesimpulan bahwa atlet bola basket SMP Laboraturium Unp Padang belum mampu berprestasi secara maksimal.

Karena ada beberapa yang harus di pahami dan ketahui tentang ukuran lapangan basket tersebut ukurannya panjang 28,65 meter, dan lebar 15,24 meter, selain ukuran keseluruhan, terdapat beberapa ukuran penting lainnya seperti : Diameter lingkaran tengah 3,6 meter. Tinggi ring basket 3,05 meter. Radius busur 1,25 meter. Jarak lemparan bebas 4,6 meter. Jarak tembakan tiga angka 6,6 hingga 6,75 meter. Lebar garis 5 sentimeter. Dan berat bola basket 6 kg.

Berhubungan dua data pertandingan dalam permainan bolabasket adalah nilai yang didapatkan ketika bola masuk ke dalam ring dari dalam garis penalty. Garis pinalti ini juga disebut garis tiga point (three point line). Berikut adalah beberapa data yang terkait dalam bolabasket:

Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang. Bolabasket menggunakan tangan. Bolabasket memiliki teknik dasar seperti passing, catching, dribbling, dan shooting. Bolabasket memiliki ukuran keliling 75-78 cm dan berat 600-650 gram. Lapangan bolabasket di NBA berukuran 94 kali 50 kali (28,7 kali 15,2 m). Lapangan bolabasket di FIBA berukuran 28 kali 15 meter (91,9 kali 49,2 kaki).

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti menduga kondisi fisik khusus atlet bolabasket SMP masih jauh dari yang diharapkan hal ini terbukti hampir setiap mengikuti kejuraan atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang sering mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik yang bertanding. Ada beberapa set yang harus diketahui dalam permainan bolabasket yaitunya: dari set atau empat babak atau tuartier. Pada set pertama atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang dapat bermain dengan baik, namun pada set berikutnya kondisi fisik bermain mulai menurun. Hal ini terbukti dari kurangnya daya tahan *aerobic* atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas permainan dan menurunkan percaya diri atlet. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan lompatan tidak maksimal sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan *shooting*. Rendahnya kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh atlet mengakibatkan lemahnya pergerakan dan lemahnya pertahanan yang dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam cabang olahraga bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang, maka dapat identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum teridentifikasinya tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket pada siswa putra di SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang.
2. Belum teridentifikasinya kondisi fisik pemain bolabasket pada siswa putra SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang.
3. Belum teridentifikasinya minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang.

4. Belum teridentifikasinya tujuan komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak, dan tinggi badan pemain bolabasket putra SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah di atas dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik khusus yang dominan sering digunakan dalam bolabasket tentang kondisi fisik, yaitu :

1. Daya tahan *aerobic*
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot lengan
5. Koordinasi mata tangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut
Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Putra Bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang, Agar penelitian ini terarah dengan baik dan berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimana kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang?
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang?

4. Bagaimana kemampuan Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang?
5. Bagaimana koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Unp kota Padang yang meliputi :

1. Daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang.
3. Kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang.
4. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang.
5. Koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet bolabasket SMP Pembangunan Laboraturium Universitas Negeri Padang kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembinan bolabasket SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang kota Padang agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Bagaimana bahan acuan bagi atlet bolabasket untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga bolabasket yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis data penelitian dan pembahasan maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan beberapa kesimpulan, dari 14 orang pemain bolabasket SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang Padang yaitu:

1. Daya tahan tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, ditemukan hanya 1 orang kategori baik sekali, 1 orang pada kategori baik, 3 orang kategori sedang, 4 orang kategori kurang dan 5 orang kategori kurang sekali.
2. Daya ledak otot tungkai bagian atas tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 3 orang kategori baik sekali, 1 orang pada kategori baik, 4 orang pada kategori sedang, 3 orang pada kategori kurang dan 3 orang pada kategori kurang sekali.
3. Kelincahan tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 4 orang kategori baik sekali, 6 orang kategori baik, 2 orang kategori sedang, 1 orang kategori kurang, dan 1 orang kurang sekali.
4. Daya ledak otot tungkai bagian bawah bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 3 orang kategori baik sekali, 1 orang pada kategori baik, 2 orang kategori sedang, 4 orang kategori kurang dan 4 orang kategori kurang sekali.

5. Koordinasi tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 4 orang kategori baik sekali, 1 orang pada kategori baik, 2 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.
6. Kondisi fisik secara keseluruhan tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, 2 orang pada kategori baik sekali, 3 orang pada kategori baik. 6 orang pemain pada kategori sedang. 2 orang pemain pada kategori kurang, 1 orang yang memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran

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

1. Pelatih bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang agar:
 - a. Memberikan latihan kondisi fisik disetiap latihan yang dibutuhkan cabang olahraga permainan bolabasket.
 - b. Mewajibkan kepada pemain untuk menambah waktu latihan kondisi fisik diluar jadwal latihan, yang diberikan pelatih.
2. Pemain bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang agar:
 - a. Mengikuti latihan kondisi fisik sesuai dengan arahan pelatih, seperti latihan komponen kondisi fisik daya tahan, daya ledak otot tungkai bagian atas, kelincahan, daya ledak otot tungkai bagian bawah, koordinasi.

- b. Menjaga kesehatan, makan yang bergizi sebagai sumber energy penting untuk metabolisme, kerja tubuh, penyediaan tenaga (energy) pada waktu istirahat, latihan dan pertandingan.
- 3. Pihak pengurus tim bolabasket SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang agar memberikan banyak kesempatan pada pemain bolabasket untuk mengikuti berbagai kompetisi atau pertandingan yang diselenggarakan baik di dalam maupun di luar kota padang, sehingga hal ini dapat mengukur kemampuan kondisi fisik pemain. Dan hal ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi tim bolabasket putra SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, K., Damrah, D., Nirwandi, N., & Darni, D. (2022). Implementasi Metode Kepramukaan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 5(11), 76-81.
- Arikunto, Suharsimi.(2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*
- Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta, PT . Bina Aksara
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asril. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Sukabina
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Darni, Y. (2016). Sintesis selulosa asetat dari limbah batang ubi kayu. *Jurnal Rekayasa Kimia & Lingkungan*, 11(2), 82-91.
- Deswandi, D. (2016). Tugas Camat dalam Pembinaan Penyelenggaraan Pemerintahan Desa di Desa Pantai Harapan Kecamatan Biduk-Biduk Kabupaten Berau. *Jurnal EJournal Ilmu Pemerintahan*, 4(4), 1535-1546.
- Emral, and Alex Aldha Yudi. "Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota." *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat* 3.1 (2017): 1-5
- Hendri Irawadi. "Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley." *Jurnal Patriot* 2.2 (2015): 490-502.
- Hendri Irawadi. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Hendri Irawadi. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*, Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Hendri. (2018). *Implementasi Sosialisasi Peraturan Pemerintah Nomor 23 Tahun 2018 Bagi Pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM)*. Jurnal Vokasi Indonesia Vol. 6 No.2 Jul-Des 2018.
- Hendri. 2019. "Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Anak". *Jurnal At-Taujah bimbingan dan Konseling Islam.*, 2 (2), 56-71.
- Irawadi, (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* . Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.

- Irawadi, Ade, Bambang Juanda, and Khursatul Munibah. "Analisis Kemiskinan Spasial dan Kaitannya dengan Sertifikasi Tanah dan Penggunaan Lahan Pertanian di Kabupaten Mamuju." *Published Tesis. Institut Pertanian Bogor* (2018).
- Irawan, Andri Agus, and Neneng Neneng. "Sistem Informasi Penerimaan Siswa Baru Berbasis Web (Studi Kasus Sma Fatahillah Sidoharjo Jati Agung Lampung Selatan)." *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak* 1.2 (2020): 245-253.
- Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan dropshot forehand atlet bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060.
Islamica: Jurnal Kajian Keislaman, 4(2), 130
- Ismayarti. (2008) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta LPP UNS DAN UNS
Jakarta : PT . Rineka cipta
- Khairuna, K., Syafruddin, S., & Marlina, M. (2015). Pengaruh Fungi Mikoriza Arbuskular dan Kompos pada Tanaman Kedelai terhadap Sifat Kimia Tanah. *Jurnal Floratek*, 10(1), 1-9.
- Madri. (2012). *The Basic Learning Basketball Teachique*, Padang : SUKABINA
- Maidarman, (2016), *Pengelolaan Fitnes Centre*, Padang : FIK UNP Padang.
- Maidarman. "Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli." *Jurnal Patriot* 1.3 (2019): 1300-1306.
- Neldi, Hendri. "Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani." *Jurnal Performa Olahraga* 3.01 (2018): 322210.
- Nirwandi, N. (2018). *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Bolabasket Bima Junior Bukittinggi*.
Jurnal Penjakora, 4(2), 18-27.
- Nirwandi. Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, (2017), 3.10: 33-40.
Press
- Ridwan Hanafi. (2017). *Konsep Penelitian R & D Dalam Bidang Pendidikan. Saintifika*
- Rika Sepriani. (2020). *Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Mas*
- Rosmawati, N. (2015). *Analisis Return on Investment (Roi) dan residual Income (RI) Guna Menilai Kinerja Keuangan Perusahaan Dengan Pendekatan Du Pont System (Studi Pada PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Yang Terdaftar Di Bei Periode 2010-2014)* (Doctoral dissertation, Brawijaya University).

- Septiani, Rika, Patricia Dhiana Paramita, and Marsiska Ariesta. "The Influence of Profitability and Debt Policy to Firm Value with Dividend Policy as Intervening Variable (A Case Study of A Manufacturing Company In Indonesia's Stock Exchanges 2012-2016)." *Journal of Accounting Universitas Pandanaran* 4.4 (2018): 1-20.
- Sugiono. "Metode penelitian dan pengembangan (pengenalan untuk mengembangkan produk pembelajaran bahasa Arab)." *Literasi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4.1 (2016): 19-32.
- Syafruddin. (2012) *Teknik dan Strategi Bolabasket*. Jakarta:Penerbit Universitas Terbuka
- Syafruddin. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Zarwan, Z. (2022). Penerapan Protokol Kesehatan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tatap Muka Terbatas. *Jurnal JPDO*, 5(7), 130-137.