

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET SMA
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

(Studi Deskriptif Khusus Pada Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP)

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh

PALAS PALANSYAH

1203439/2012

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

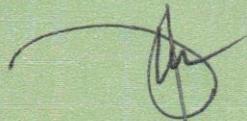
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SMA Pembangunan
Laboratorium UNP (Studi Deskriptif Pada Atlet Bola
Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP)

Nama : Palas Palansyah
NIM/BP : 1203439/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



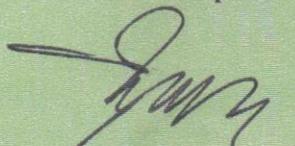
Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 199703 1 004

Pembimbing II,



Drs. Hendri Irawadi, M. Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama: Palas Palansyah

NIM : 1203439/ 2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP (Studi
Deskriptif Pada Atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP)

Padang , Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yendrizal, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO
4. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes
5. Anggota : Padli, S. Si, M. Pd

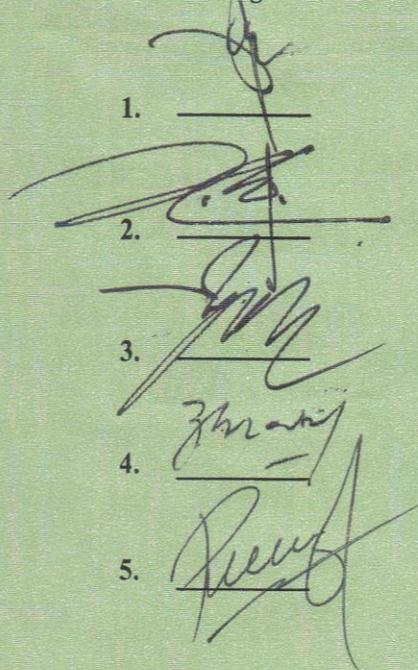
1.

2.

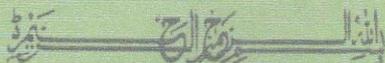
3.

4.

5.



HALAMAN PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (qs. al-'alaq 1-5)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang
diberi ilmu beberapa derajat
(qs. al-mujadilah 11)

Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku

Alhamdulillahirabbil 'alamin... Alhamdulillahirabbil 'alamin... Alhamdulillahirabbil 'alamin...
Akhirnya aku sampai ke titik ini
seperti keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb
Tak henti-hentinya aku mengucap syukur pada Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia
Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan
bagi keluargaku tercinta.

Ku persembahkan karya mungil ini...
untuk belahan jiwaku.. bidadari surgaku.. yang tanpamu aku bukanlah siapa-siapa
di dunia fana ini buku tersayang (AMINA)
Kau kirim aku kekuatan lewat untai kata dan iringan do'a. Tak ada keluh kesah di wajahmu
dalam mengantar anakmu ke gerbang masa depan yang cerah tak raih
segenagam harapan dan impian menjadi kenyataan.
Serta kepada orang yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah
dengan wajah datar menyimpan kegelisahan ataukah perjuangan yang tidak pernah ku ketahui,
namun tenang temaram dengan penuh kesabaran
dan pengertian luar biasa bapakku tercinta (MASTALIA)

Ibuku dan bapakku.....

Inilah kata-kata yang mewakili seluruh rasa, sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu
dengan apapun, tiada yang dapat ku berikan agar setara dengan pengorbananmu padaku, kasih
sayangmu tak pernah bertepi cintamu tak pernah berujung.. tiada kasih seindah kasihmu,
tiada cinta semurni cintamu, kepadamu ananda persembahkan salam yang harumnya melebihi
kasturi, yang sejuknya melebihi embun pagi, hangatnya seperti mentari di waktu dluha,
salam suci sesuci air telaga kautsar yang jika ditegak akan menghilangkan dahaga
selalu menjadi penghormatan kasih dan cinta yang tidak pernah pudar
dan berubah dalam segala musim dan peristiwa.

Buat adik-adik ku (putra anggara), (caca pranata), (pepi dayangwana), dan kakanda ku yang dipadang
(Nurul Ikhsan S.Pd, M.Pd), (M. Armando S.Si, M.Pd) (kk budi), (kk deni) terima kasih tiada tara atas
segala support dan doa yang telah diberikan selama ini.

Takkan terlupakan kepada dosen-dosen ku, terutama pembimbing-pembimbingku terimakasih yang tak
terkira kepada bapak Drs. Yendrizal, M.Pd dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd yang baik hati,
yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada ku, yang telah rela

menghabiskan waktu untuk bersedia diganggu dalam tenangnya, Dan kepada penguji, Bapak Dr. Umar, MS. AIPO Bapak Drs. Masrun, M.Kes dan Bapak Padli, S.Si, M. Pd, terimakasih atas saran dan bimbingannya

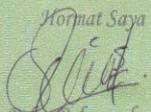
Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan Kppel 2012.
"Tanpamu teman aku tak pernah berarti, tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa", buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang, sulaiman, Syafik Abizenna, Rahmat Santoso, akhirnya kito wisuda jugo nang dan seluruh teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu, empat tahun kita lafui suka cita bersama, kini kesempatanku untuk terbang tinggi mengejar mimpi-mimpi yang pernah diimpikan...Buat Debby Irawan, kejar target wisudamu esku dan tetap fokus, bemain boleh tapi jangan lupe skripsi tu selesaikan dulu esku mekak ku Cuma pacak bantu doa be esku, semoga sukses !!!

Spesial buat seseorang !!

Spesial buat mutiara hatiku...(juni herlina hamzah)
Engkaulah seorang yang mempunyai kebenaran hati dengan belaian kasih sayang seujuk embun yang kau berikan padaku sehingga aku bisa bersemangat dan berpacu untuk maju
Aku ingin melihatmu dengan tenang setenang mentari dan sinar pagi...
Aku mencintaimu dengan lembut selembut sutra dan tetesan air mata...
Aku menyayangimu seperti sayangnya engkau kepadaku.
Cepat nyusul yo bun sayang niand same nga ni hehehe

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat ku persembahkan kepada kalian semua, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan.
Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.
Skripsi ini ku persembahkan.



Hormat Saya

Patis Palansyah, S.Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP” adalah karya tulis saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam 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 perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpang di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, juli 2016

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL

8684AADF645140345

6000
ENAM RIBU RUPIAH



Raias Palansyah
NIM 1203439

ABSTRAK

Palas Palansyah 2016 : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP”.

Masalah penelitian adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet SMA Pembangunan laboratorium UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana gambaran kondisi fisik atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP. Khususnya tentang daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya ledak otot tungkai (*explosive power*).

Jenis penelitian adalah Deskriptif. Desain penelitian menggunakan bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan ponomena secara detail. Populasi dalam penelitian adalah atlet siswa SMA Pembangunan laboratorium UNP berjumlah 24 orang dengan atlet putra 12 orang dan atlet putri 12 orang . Sampel di ambil melalui teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli sampai dengan Agustus 2016. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya tahan *aerobic* 41.54 tergolong kategori baik. Sedangkan atlet putri memiliki rata-rata 24.62 tergolong kategori kurang. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kecepatan 7.86 detik tergolong kategori cukup. Sedangkan rata-rata atlet putri memiliki rata-rata 11.93 detik tergolong kategori kurang. 3) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kelincahan 19.39 detik tergolong kategori kurang. Sedangkan rata-rata putri 23.8 detik tergolong kategori sangat kurang 4) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya ledak otot tungkai 216 cm tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk putri rata-rata 168 cm tergolong kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Bola Basket

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) univesitas negeri padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orang tua umak dan aba yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.
2. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Dr. Umar, MS, AIFO, Drs, Masrun, M. Kes. dan Padli, S,Pd, M. Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Genafri, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
6. Drs. Syafrizar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak//ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Kepala sekolah SMA Pembangunan laboratorium UNP yang telah memberikan izin kepada penulis untuk penelitian ini.
10. Guru penjaskes sekolah yang telah memberikan bantuan serta dukungan untuk penelitian.
11. Siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

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

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Mamfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	
A. Kajian Teori	9
1. Bola Basket	9
2. Kondisi Fisik Umum	14
3. Kondisi Fisik	15
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	26
1. Pertanyaan Penelitian.....	31

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Depenisi operasional Variabel	32
C. Populasi dan Sampel	34
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Analisis Data	57
C. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan <i>Aerobik</i>	34
4. Norma Standarisasi lari 50 meter	36
5. Norma Standarisasi Kelincahan.....	38
6. Standarisasi Daya Ledak dengan <i>Vertical Jump test</i>	41
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (<i>Aerobik</i>) Putra.....	43
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan (<i>Aerobik</i>) Putri.....	34
9. Distribusi Frekuensi kecepatan (<i>speed</i>) Putra.....	46
10. Distribusi Frekuensi kecepatan (<i>speed</i>) Putri.....	47
11. Distribusi Frekuensi kelincahan (<i>agility</i>) Putra.....	48
12. Distribusi Frekuensi kelincahan (<i>agility</i>) Putri.....	50
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (<i>vertical jump</i>) Putra.....	51
14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (<i>vertical jump</i>) Putri.....	52
15. Rekam Data Penelitian Putra.....	65
16. Rekam Data Penelitian Putri.....	69
17. Prediksi Ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal <i>Bleep Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	14
2. Variabel Penelitian.....	28
3. Lintasan <i>Bleep Test</i>	34
4. Lintasan Lari <i>Sprint</i>	35
5. Lintasan Pelaksanaan <i>illinois agility</i>	37
6. <i>Vertical Jump</i>	40
7. Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Aerobik</i> Putra.....	43
8. Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Aerobik</i> Putri.....	45
9. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Putra	46
10. Histogram Tingkat Kecepatan Atlet Putri.....	47
11. Histogram Kelincahan Atlet Putra.....	49
12. Histogram Kelincahan Atlet Putri.....	50
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra	52
14. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri.....	53
15. Dokumentasi Penelitian.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absensi putra/i atlet basket SMA Pembangunan laboratorium UNP.....	65
2. Rekap Data Penelitian Putra.....	66
3. Rekap Data Penelitian Putri.....	69
4. Prediksi Ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal <i>Bleep Test</i>	73
3. Dokumentasi Penelitian.....	77
4. Surat Izin Penelitian FIK UNP	78
5. Surat Izin Penelitian SMA Pembangunan Laboratorium UNP.....	79
6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Padang.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan banyak manfaat kepada setiap manusia. Selain itu olahraga juga turut dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Begitu juga dengan olahraga beregu. Permainan olahraga beregu bukan hanya ditujukan untuk menjalin kerja sama untuk pemain agar memenangkan pertandingan, tetapi tentu juga untuk memperoleh kesegaran jasmani setiap pemain

Di Indonesia, olahraga di masyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini jelaskan dalam UU system keolahragaan RI No.3 Tahun 2005, bahwa:

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

Berdasarkan Undang-Undang di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kesehatan manusia, dan akan membangun jiwa dan raga yang positif yang dapat mempersatukan bangsa. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk

berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas olahraga yang dinyatakan Mukhtar dalam Pebri (2008:1), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”. di dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional yang dijelaskan pada ketentuan umum dalam bab I pasal 1 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat maupun sambil jalan) tujuannya memasukkan bola basket ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga/mencegah keranjangnya sendiri kemasukkan bola sedikit mungkin. Dalam permainan bola basket menuntut kondinsi fisik yang prima, karena dengan adanya kondisi fisik yang baik, sebuah tim akan dapat melakukan *offense* (penyerangan) dan *deffense* (bertahan) dengan baik pula.

Pernyataan di atas membutuhkan kondisi fisik yang baik yang meliputi: daya tahan aerobik bagaimana atlet mampu mempertahankan keadaan waktu bertanding dan kondisi tubuh agar mampu bermain untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan. Kecepatan bagaimana atlet mampu meyerang cepat dan tepat pada pertahanan lawan. Kelincahan bagaimana atlet mampu menipu gerakan dan menerobos pertahanan lawan secara cepat dan tepat. Daya ledak bagaimana atlet mampu memahami situasi permainan kapan waktu/jarak yang tepat untuk melakukan shooting. Mengingat pentingnya kondisi fisik bagi pemain basket maka penulis ingin meneliti tinjauan kondisi fisik atlet SMA Pembangunan laboratorium UNP.

Syafruddin (1997:7), “mengatakan membentuk kondisi fisik yang baik di dalam bola basket terdapat banyak komponen yang harus dibentuk sebagai berikut : (1) daya tahan (2) kekuatan (3) kecepatan (4) daya ledak (5) kelincahan (6) kelentukan”. Brittenham (1996:12), “mengatakan keahlian atletik mencakup variabel seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan dan kecepatan waktu reaksi”. Peningkatan keahlian atlet ini penting untuk pembentukan total dari atlet, tingkatan keahlian bola basket berhubungan langsung dengan tingkatan penyesuaian total atlet. Pemain yang memiliki kemampuan kecepatan (*speed*), kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan ketangkasan merupakan suatu penentu seorang pemain dalam keahlian khusus olahraganya. Banyak pemain tidak membangun kemampuan atlet secara penuh dan hanya memfokuskan pada peningkatan keahlian bola basketnya. Sebagai akibatnya, pemain tersebut

mahir dalam keahlian bola basket namun kurang terbentuk ketahanan fisiknya untuk dapat menerapkan keahliannya dan mampu meningkatkan kualitas permainannya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, dalam permainan bola basket terdapat banyak komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket diantaranya yaitu : daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan waktu reaksi, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan, semuanya bertujuan untuk mencapai keunggulan fisik dari tim lawan.

Permainan bola basket berlangsung selama 4 x 10 menit, selama waktu itu pemain harus berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 4 x 10 menit pertandingan, akan banyak terjadi pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan. Daya tahan umum sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bola basket. Kecepatan dalam bola basket sangat dibutuhkan, baik itu kecepatan reaksi, kecepatan, bergerak, dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering di hadapkan pada kondisi dimana atlet bertindak cepat. Pada saat pertandingan atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam

dribbling, menerobos pertahanan lawan, kecepatan dalam *passing* dan kecepatan dalam *speed dribble*.

Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan dalam mengontrol bola, melakukan pivot (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan saat membawa bola, maupun tanpa bola dan melakukan lompatan. Daya ledak juga sangat penting di dalam olahraga bola basket karena dengan adanya daya ledak seseorang dapat melakukan loncatan dengan baik pada saat melakukan *shooting* dan mencari bola (*rebounding*) melalui pembinaan dan pengembangan program latihan secara baik dan terencana untuk dapat mencapai kondisi fisik yang maksimal.

Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP terdapat beberapa kegiatan tambahan (extra kulikuler) yang salah-satunya adalah olahraga bola basket, di sekolah ini dibentuklah suatu tim bola basket yang pesertanya adalah siswa/i SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tim ini sudah banyak mengikuti perlombaan/pertandingan antara tim sekolah lain yang ada di Padang kota, dan SMA Pembangunan Laboratorium UNP juga ikut berpartisipasi di dalam pertandingan yang diadakan oleh SMA Don Posko kota Padang yang diselenggarakan pada tahun 2016 yang mana untuk tingkat putra panitia mengikut sertakan sekolah yang ada diluar Propinsi Sumatera Barat (Nasional) dan yang putri panitia hanya mengundang sekolah-sekolah yang berada di Propinsi Sumatera Barat.

Setiap pertandingan yang diadakan oleh sekolah yang ada di kota Padang, SMA Pembangunan laboratorium UNP belum pernah mendapatkan

gelar juara mereka hanya bisah menembus babak final saja, begitu juga untuk tingkat Propinsi SMA Pembangunan laboreterium UNP hanya mampu menembus babak semi final pada turnamen DBL Indonesia daerah Sumatera Barat dan terakhir untuk tingkat nasional yang diselenggarakan di SMA Don Posko Padang, SMA Pembangunan Laboretorium UNP kalah dengan SMA yang berada di kota Jabodetabek (Jakarta) dengan skor 24-106 yang diselenggarakan pada bulan Februari 2016.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, tim bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, pada saat mengikuti pertandingan terlihat penampilan atlet pada pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan *quater* 1 dan 2 penampilan atlet bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu *quater* 3 dan 4 terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *passing* yang tidak akurat, kontrol *dribbling* yang kurang bagus. Sehingga pada akhir pertandingan tim bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP menjadi kalah.

Berdasarkan peristiwa di atas, peneliti menduga bahwa permasalahan di dalam tim bola basket SMA Pembangunan laboratorium UNP pada saat bertanding disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Dalam olahraga bola basket kondisi fisik sangat penting untuk menjaga kesetabilan tubuh agar teknik, mental dan taktik dalam bertanding tetap dikuasai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini antara lain:

1. Serana dan prasarana mempengaruhi kemampuan tingkat kondisi atlet
2. Mental mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet
3. Kondisi fisik mempengaruhi tidak maksimalnya permainan atlet
4. Postur tubuh mempengaruhi kemampuan tingkat kondisi atlet
5. Motivasi mempengaruhi kemampuan tingkat kondisi atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak yang mempengaruhi permainan bola basket, dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tersedia, maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet SMA Pembangunan laboratorium UNP yang meliputi: daya tahan aerobik, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Sejauh mana tingkat daya tahan (*endurance*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
2. Sejauh mana tingkat kelincahan (*agility*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

3. Sejauh mana tingkat kecepatan (*speed*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
4. Sejauh mana tingkat daya ledak (*explosive power*) yang dimiliki atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, yang terdiri dari:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak yang dimiliki oleh atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana.
2. Sebagai acuan bagi pelatih, untuk meningkatkan prestasi atlet bola basket.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
4. Bagi mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut