

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET  
KLUB BATAVIA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**EWILIAN PUTRA  
2009/14358**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia  
Padang  
Nama : Ewilian Putra  
NIM : 14358  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Mei 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

  
Drs. H. Winarsyah  
NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

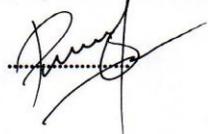
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Keplatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET  
KLUB BATAVIA PADANG**

**Nama : Ewilian Putra  
NIM : 14358  
Program studi : Pendidikan Keplatihan Olahraga  
Jurusan : Keplatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, 07 Mei 2013**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Winarsyah	
3. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	
4. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	

## ABSTRAK

### **Ewilian Putra. 2013. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang**

Berdasarkan dari hasil pertandingan atlet bolabasket klub Batavia Padang pada quarter 1 dan 2 bermain baik setelah memasuki quarter 3 dan 4 permainan yang ditampilkan atlet bolabasket klub Batavia Padang mulai menurun yang ditunjukkan dengan shooting yang tidak akurat, passing yang lambat dan tidak tepat, dan penguasaan bola yang tidak baik. Hal Ini membuktikan bahwa sudah lemahnya kondisi fisik atlet bolabasket klub Batavia Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kondisi fisik atlet bolabasket klub Batavia Padang. Kemampuan kondisi fisik yang akan dilihat adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan kelincahan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27-28 April 2013 di GOR PPSP Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket klub Batavia Padang yang berjumlah 35 orang, dengan rincian 20 orang atlet putra dan 15 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *bleep test* (untuk mengukur daya tahan aerobik), *vertical jump* (untuk mengukur daya ledak otot tungkai), *push up* (untuk mengukur kekuatan otot lengan), lari *sprint* 50 meter (untuk mengukur kecepatan), dan *dodging run* (untuk mengukur kelincahan).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil:

1. Dari 20 atlet bolabasket Putra klub Batavia Padang, rata-rata daya tahan aerobik  $36,8 \text{ cc/kg BB/ menit}$  kategori cukup. Dari 15 atlet bolabasket Putri klub Batavia Padang, rata-rata daya tahan aerobik  $38 \text{ cc/kg BB/ menit}$  kategori baik.
2. Dari 20 atlet bolabasket Putra klub Batavia Padang, rata-rata daya ledak otot tungkai  $118 \text{ kg-m/sec}$  kategori kurang. Dari 15 atlet bolabasket Putri klub Batavia Padang, rata-rata daya ledak otot tungkai  $94 \text{ kg-m/sec}$  kategori kurang.
3. Dari 20 atlet bolabasket Putra klub Batavia Padang, rata-rata kekuatan otot lengan 43 kategori sedang. Dari 15 atlet bolabasket Putri klub Batavia Padang, rata-rata kekuatan otot lengan 48 kategori sedang.
4. Dari 20 atlet bolabasket Putra klub Batavia Padang, rata-rata kecepatan 7,85 detik kategori cukup. Dari 15 atlet bolabasket Putri klub Batavia Padang, rata-rata kecepatan 9,03 detik kategori cukup.
5. Dari 20 atlet bolabasket Putra klub Batavia Padang, rata-rata kelincahan 13,08 detik kategori baik. Dari 15 atlet Putri klub Batavia Padang, rata-rata kelincahan 13,39 detik kategori baik.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Bolabasket.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. H. Witarsyah selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Padli, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Wirman dan Ibundaku Nurdinarti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepeleatihan C 2009 (Ke'C 09), yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Pengurus Klub Batavia Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bolabasket.....	8
2. Teknik dasar bolabasket.....	12
a. Teknik Melempar .....	12
b. Teknik Menggiring bola.....	14
c. Teknik Menembak .....	15
3. Kondisi fisik .....	15

a. Unsur-unsur Kondisi fisik dalam Olahraga bolabasket .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Pertanyaan Penelitian .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	32
D. Jenis dan Sumber Data .....	32
1. Jenis Data .....	32
2. Sumber Data .....	33
E. Defenisi Operasional .....	33
F. Instrument Penelitian .....	34
G. Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Prosedur Penelitian .....	45
I. Teknik Analisis Data .....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	47
B. Analisis Data dan Pembahasan .....	61

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	71

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	73
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	74
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel  
Halaman

1.	Jumlah Populasi Penelitian.....	32
2.	Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik Laki-laki.....	36
3.	Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik Perempuan .....	37
4.	Norma Standarisasi untuk Daya ledak Otot tungkai Putra.....	39
5.	Norma Standarisasi untuk Daya ledak Otot tungkai Putri.....	39
6.	Norma standarisasi kekuatan otot lengan Laki-laki .....	41
7.	Norma standarisasi kekuatan otot lengan perempuan .....	41
8.	Norma standarisasi tes lari <i>sprint</i> 50 meter Laki-laki .....	43
9.	Norma standarisasi tes lari <i>sprint</i> 50 meter Perempuan .....	43
10.	Norma standarisasi untuk kemampuan <i>Dodging Run Test</i> (Laki-laki).....	44
11.	Norma standarisasi untuk kemampuan <i>Dodging Run Test</i> (Perempuan) .....	45
12.	Daftar Nama Panitia Pelaksanaan Tes.....	45
13.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra.....	48
14.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri .....	49
15.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot tungkai Atlet Putra.....	50
16.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak otot tungkai Atlet Putri .....	52
17.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra.....	53
18.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri .....	55
19.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra .....	56
20.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri .....	58
21.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	59
22.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri.....	60

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

	Halaman
1. Lapangan Bolabasket .....	11
2. Kerangka Konseptual Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	30
3. Lintasan Bleep Test .....	36
4. Blangko bleep test .....	37
5. Tes <i>vertical jump</i> .....	38
6. Tes <i>Push Up</i> Laki-laki .....	40
7. Tes <i>Knee Push Up</i> Perempuan .....	41
8. Lintasan lari <i>sprint</i> 50 meter .....	42
9. Lintasan <i>Dodging Run</i> .....	44
10. Histogram daya tahan aerobik Atlet Putra.....	48
11. Histogram daya tahan aerobik Atlet Putri.....	50
12. Histogram daya ledak otot tungkai Atlet Putra.....	51
13. Histogram daya ledak otot tungkai Atlet Putri .....	53
14. Histogram kekuatan otot lengan atlet putra .....	54
15. Histogram kekuatan otot lengan atlet putri .....	56
16. Histogram Kecepatan atlet Putra .....	57
17. Histogram Kecepatan Atlet Putri .....	58
18. Histogram Kelincahan atlet putra .....	60
19. Histogram Kelincahan atlet putri .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra .....	74
2. Tabel Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Tim Putri.....	75
3. Tabel Data Mentah Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan, kecepatan dan Kelincahan Tim Putra .....	76
4. Tabel Data Mentah Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan dan Kelincahan Tim Putri .....	77
5. Dokumentasi .....	78
6. Surat Izin Penelitian .....	85
7. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian .....	86
8. Tera Alat Ukur .....	87
9. Lisensi Pelatih .....	88

# **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 kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

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

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.

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 sebagai berikut ;

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tertinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tertinggi.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan sampai sekarang. Bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami, penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaan atlet berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah.

Sodikun (1992 : 8) menyatakan “Bolabasket adalah cabang olahraga yang paling digemari oleh para remaja. Melalui olahraga bolabasket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik,

mental dan sosial yang baik”. Tujuan orang melakukan permainan bolabasket pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (2011 : 81) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut :

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi puncak pada olahraga bolabasket juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (eksternal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

Faktor internal dan eksternal harus sejalan dalam olahraga bolabasket. Misalnya dalam faktor internal, atlet selain harus memiliki tehnik, taktik dan mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya ledak. Selain itu juga harus didukung dengan faktor eksternal yang baik juga seperti sarana prasarana dan gizi yang baik buat atlet.

Klub bola basket Batavia 1619 adalah merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di kota Padang. Klub Batavia 1619 tempat dimana pembinaan bolabasket yang masih berjalan sampai saat sekarang ini. Buktinya di ajang kejuaraan bolabasket baik umum atau pun tingkat umur, klub yang berdiri pada tanggal 20 November 2000 ini selalu berada di jajaran atas klub bolabasket baik di kota Padang maupun di daerah Sumatera Barat. Buktinya klub bolabasket Batavia sering meraih prestasi yang bagus seperti juara II kejuaraan daerah antar klub sekota Padang tahun 2008 dan kejuaraan daerah antar klub se Sumbar meraih juara II di tahun yang sama. Namun pada tahun belakangan ini prestasi klub Batavia mulai menurun dibandingkan pada tahun 2008. Buktinya hanya meraih peringkat IV pada kejuaraan Garuda Cup tahun 2012. Banyak penyebab yang mengakibatkan menurunnya prestasi klub Batavia. Salah satu yang menonjol adalah menurunnya kondisi fisik atlet. Ini dibuktikan dalam pertandingan pada quarter-quarter awal, penampilan atlet Batavia sangat baik, permainan terkontrol dengan baik, kerja sama team sangat baik, tapi pada quarter-quarter akhir mulai menurun seperti akurasi shooting yang menurun, passing yang kurang tepat serta penguasaan bola yang tidak baik. Ini membuktikan bahwa sudah menurunnya kondisi fisik atlet bolabasket klub Batavia.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah,

melalui sebuah penelitian dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Tingkat kemampuan daya tahan atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
2. Tingkat kemampuan daya ledak atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
3. Tingkat kemampuan kekuatan atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
4. Tingkat kemampuan kecepatan atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
5. Tingkat kemampuan kelincahan atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
6. Tingkat kemampuan kelentukan atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
7. Tingkat kemampuan koordinasi atlet bolabasket Klub Batavia Padang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cakupannya cukup luas maka masalah penelitian dibatasi pada tingkat kondisi fisik atlet bolabasket klub Batavia Padang yang mencakup komponen :

1. Tingkat kemampuan Daya tahan aerobik
2. Tingkat kemampuan Daya ledak otot tungkai
3. Tingkat kemampuan Kekuatan otot lengan
4. Tingkat kemampuan Kecepatan
5. Tingkat kemampuan Kelincahan

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet bolabasket Klub Batavia Padang ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolabasket Klub Batavia Padang?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot lengan atlet bolabasket Klub Batavia Padang ?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet bolabasket Klub Batavia Padang ?
5. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan atlet bolabasket Klub Batavia Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Klub Batavia Padang yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Batavia Padang.

4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Batavia Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Batavia Padang?

**F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan pembina dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.