

**STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**ACHMAD ARIF NOVENDRI
2008/06874**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI
STUDI KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN
PADANG

Nama : Achmad Arif Novendri
NIM : 06874
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Juli 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Zulman, M.Pd
NIP.19581216 198403 1 002

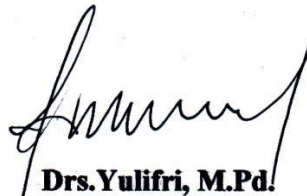
Pembimbing II



Drs. Nirwandi M.Pd
NIP.19580914 198102 1 001

Menyetujui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP.19590705 198503 1002

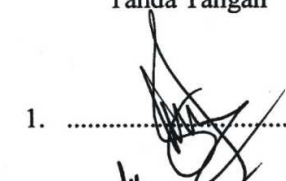
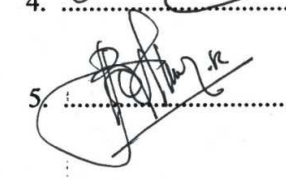
PENGESAHAN

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

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang
Nama : Achmad Arif Novendri
BP/NIM : 2008/06874
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Juli 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. H. Zulman M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Jaslindo MS	3. 
4. Anggota : Drs. Deswandi M.kes	4. 
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli M.Pd	5. 

ABSTRAK

Achmad Arif Novendri, (2012). Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang

Masalah yang terjadi pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang adalah menurunnya tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yang berjumlah 25 orang. Yang terdiri dari 9 orang atlet putri dan 16 orang atlet putra. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*". Yaitu atlet putra yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsure fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yaitu daya ledak otot lengan diukur dengan *Two Hands Medicine Ball Push*, kecepatan diukur dengan *Sprint* 50 meter, kelincahan diukur dengan *Dodging run*, dan daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep Tes*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh (1) 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak 4,53-5,3 tergolong kategori baik dan 7 orang (43,75%) memiliki daya ledak 3,68-4,52 tergolong kategori cukup, (2) 11 orang (68,75%) memiliki kecepatan 7,9-6,9 tergolong kategori cukup dan 5 orang (31,25%) memiliki kecepatan 7-8 yang tergolong kategori kurang, (3) 16 orang (100%) memiliki kelincahan <12,10 tergolong kategori baik sekali, (4) 3 orang (18,75%) memiliki daya tahan 42,6-51,5 tergolong kategori baik dan 6 orang (37,5%) memiliki daya tahan 33,8-42,5 tergolong kategori sedang dan 7 orang (43,75%) memiliki daya tahan <25,0 tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang”**. Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Drs. H. Zulman, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
4. Bapak-bapak penguji, yaitu Drs. Jaslindo, MS, Drs. Deswandi, M.Kes dan Rosmaneli M.Pd.
5. Dosen-dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

6. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak dan ibu guru Penjasorkes SMA Pembangunan Padang.
8. Ibunda dan ayahanda tercita beserta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, 5 Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. landasan Teori	7
1. Hakikat Permainan Bolabasket	7
2. Hakikat Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
1. Jenis Data	30
2. Sumber Data.....	30

F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	39
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	28
2. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Medicine Ball Push</i>	32
3. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan Tes Lari 50 Meter.....	33
4. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Dodging Run</i>	35
5. Norma Standarisasi Untuk Daya Tahan Aerobik.....	36
6. Daftar Nama Panitia Pelaksanaan tes.....	37
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	40
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan	42
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	44
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Two-Hand Medicine Ball Push</i>	32
2. Landasan Lari 50 Meter	33
3. Lintasan <i>Dodging Run</i>	34
4. Lintasan <i>Bleep Tes</i> / Lari Multi Tahap.....	36
5. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	41
6. Histogram Kecepatan	43
7. Histogram Kelincahan.....	45
8. Histogram Daya Tahan Aerobik.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmanidan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikankontribusi yang positif dan nyata lagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemmampuan bangsa dalam melaksanakan system 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 yang 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 tinggi 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 tinggi.

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 dilingkungan 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 pembinaannya atlet berbakat tidak terlalu sulit. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit disekolah. 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 social 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 (1992 : 22) 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 tinggi pada olahraga bolabasket juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri di SMA Pembangunan. Team ini memiliki seorang pelatih yang handal dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari Kepala Sekolah. Sekolah ini sering mengikuti kejuaraan/ pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Team bolabasket SMA Pembangunan Padang ini telah memiliki prestasi yang cukup bagus dibuktikan dengan selalu masuk final dan mendapatkan juara II di tiga kejuaraan terakhir yang diikuti. Tetapi team bolabasket SMA Pembangunan ini tidak pernah lolos pada saat final di tiga kejuaraan terakhir tersebut, team ini selalu mendapatkan juara II.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada team bolabasket SMA Pembangunan Padang pada Kejuaraan Pajak Se-Sumbar penampilan atlet pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 20 menit pertama penampilan atlet bagus , permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 20 menit terakhir terlihat penampilan atlet dalam permainan kurang bagus seperti shooting yang kurang tepat, passing yang kurang tepat, dan tidak sampai kesasaran, penguasaan bola yang kurang bagus dibabak akhir. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan pertandingan menurun antara lain daya ledak, kecepatan, kelincahan, dayatahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, teknik dan gizi pemain.

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 **“Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan 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. Daya tahan
2. Daya ledak

3. Kelincahan
4. Kecepatan
5. Kekuatan
6. Kelentukan
7. Teknik
8. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada :

1. Tingkat daya ledak otot lengan
2. Tingkat kecepatan
3. Tingkat kelincahan
4. Tingkat daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

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

1. Sejauh mana daya ledak otot lengan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang ?
2. Sejauh mana kecepatan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
3. Sejauh mana kelincahan atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang?
4. Sejauh mana daya tahan aerobik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.
3. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.
4. Untuk mengetahui daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet bolabasket SMA Pembangunan.
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan mahasiswa.