

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**MAHENDRA PERWIRA
1104602/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

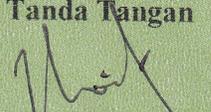
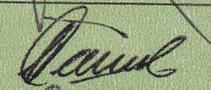
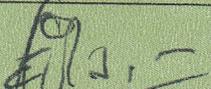
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang
Nama : Mahendra Perwira
Nim/Bp : 1104602/2011
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah, M.Pd	
3. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
5. Anggota	: Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

Mahendra Perwira, (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi bolabasket di klub Batavia Padang diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik yang diantaranya daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Klub Batavia Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket klub Batavia Padang yang berjumlah 24 orang, yang terdiri dari 16 orang atlet putra dan 8 orang atlet putri. Sampel diambil dengan cara “*Purposive Sampling*”.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran pada masing-masing unsur fisik atlet bolabasket klub Batavia Padang. Daya tahan *aerobic* diukur dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump*, kecepatan diukur dengan *sprint* 50 meter, dan kelincahan diukur dengan *shuttle run test*.

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

1. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Batavia Padang, rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* $37,98^{cc}/_{kgBB}/_{menit}$ kategori sedang.
2. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Batavia Padang, rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai $91,52 \text{ kg-m/sec}$ kategori kurang.
3. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Batavia Padang, rata-rata tingkat kecepatan $8,44$ detik kategori kurang.
4. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Batavia Padang, rata-rata tingkat kelincahan $14,33$ detik kategori sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang”*.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S.1) Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna untuk kesempurnaan tulisan ini di masa mendatang.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.
4. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan Pembimbing I dan bapak Drs. H. Witarasyah, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian M.Si, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan nasehat, kritik, arahan, koreksi, masukan dan sarannya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teguh selaku Pelatih Kub Batavia Padang.
8. Pengurus dan seluruh Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.
9. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya peneliti doakan semoga amal yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket	8
2. Kondisi Fisik	18
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	35

H. Prosedur Penelitian.....	42
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Analisis Data	55
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	32
2. Norma standarisasi daya tahan aerobik.....	36
3. Norma standarisasi untuk kemampuan daya ledak otot tungkai.....	39
4. Norma standarisasi untuk kemampuan test lari sprint 50 meter	40
5. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Shuttle run test</i>	41
6. Daftar nama panitia pelaksana tes.....	42
7. Hasil pengukuran daya tahan aerobik atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	44
8. Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	46
9. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang (kg-m/sec).....	48
10. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang (kg-m/sec).....	49
11. Hasil Pengukuran Kecepatan (<i>Lari Sprint 50 meter</i>) atlet Bolabasket Klub Batavia Padang	50
12. Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint 50 meter</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	51
13. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	53
14. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run Test 4 x 10 meter</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Lintasan <i>Bleep test</i>	36
3. Blangko <i>Bleep test</i>	37
4. Vertical jump.....	38
5. Lintasan Lari <i>Sprint 50 Meter</i>	39
6. Lintasan <i>Shuttle run test</i>	41
7. Histogram Tingkat Daya Tahan <i>Aerobik</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	47
8. Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	49
9. Histogram Tingkat Kecepatan (Lari <i>Sprint 50 m</i>) Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	52
10. Histogram Tingkat Kelincahan (<i>Shuttle Run Test</i>) Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil Penelitian Atlet Putra	69
2. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra	70
3. Dokumentasi Penelitian	71
4. Surat Izin Penelitian	77
5. Surat Balasan Dari Klub Batavia Padang.....	78
6. Kalibrasi Alat	79

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 pembangunan 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. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008: 1), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani

saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sedangkan menurut kamus olahraga Jerman dalam Syafruddin (2011: 53) “Olahraga prestasi (*Leistungssport*) adalah olahraga yang dilakukan olahragawan untuk tujuan meraih prestasi tertinggi”.

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 kompetisi 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 di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini 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 di sekolah. Sodikun (1992: 8) menyatakan “Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak 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: 57) 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 teknik, 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 bolabasket 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 ataupun 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 Sumatera Barat 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 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, tetapi 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 Padang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut penulis 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 kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet bolabasket klub Batavia Padang.
2. Kemampuan teknik yang dimiliki atlet bolabasket klub Batavia Padang.
3. Kemantapan taktik dan strategi permainan team bolabasket klub Batavia Padang.
4. Kematangan mental atlet bolabasket klub Batavia Padang.
5. Pembinaan atlet bolabasket klub Batavia Padang.
6. Sarana dan prasarana yang digunakan saat latihan oleh atlet bolabasket klub Batavia Padang.
7. Kondisi pelatih bolabasket klub Batavia Padang.
8. Asupan gizi 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 daya tahan aerobik atlet bolabasket klub Batavia Padang.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket klub Batavia Padang.
3. Tingkat kecepatan atlet bolabasket klub Batavia Padang.
4. Tingkat kelincahan atlet bolabasket klub Batavia Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut “*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket klub Batavia Padang* “, yang berkenaan dengan :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik atlet bolabasket klub Batavia Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket klub Batavia Padang ?
3. Bagaimanakah tingkat kecepatan atlet bolabasket klub Batavia Padang ?
4. Bagaimanakah tingkat 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 daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bolabasket klub Batavia Padang.

2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket klub Batavia Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket klub Batavia Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bolabasket klub Batavia Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan pembina dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
4. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
5. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.