

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET MAN 2 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**FEBRIA RAMADHAN
NIM. 1202435/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET MAN 2 PADANG**

Nama : Febria Ramadhan

NIM/BP : 1202435 / 2012

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

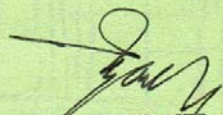
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

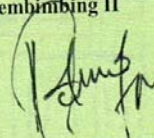
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



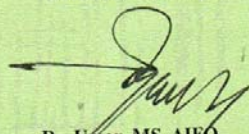
Dr. Umar, MS, AIFO
NIP : 19610615 198703 1 003

Pembimbing II



Roma Irawan. S.Pd, M.Pd
NIP : 19810726 200604 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP : 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Febria Ramadhan
NIM : 1202435/2012

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

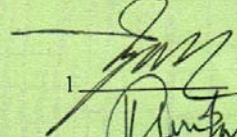
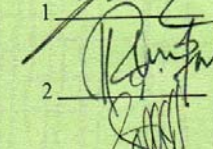
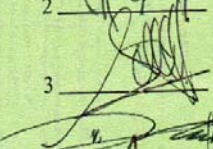
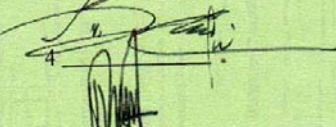
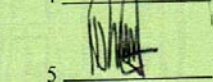
Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket MAN 2 Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua Dr. Umar, MS., AIFO
2. Sekretaris Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
3. Anggota Dr. Adnan Fardi, M.Pd
4. Anggota Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Sepenggal Kata Persembahkan



*Cobaan hidup yang datang silih berganti
Membuat hamba sadar
Sesungguhnya Engkau sangat sayang kepada hamba
Dengan penuh syukur hamba menengadahkan tangan
Mengharap rihoMu*

*Ya Allah,
Hari ini seketika harapan telah kuraih
Secuil kemenangan telah kugapai
Terima kasih Ya Allah telah menganugerahkan hamba kesempatan tuk
Membahagiakan orang-orang yang mencintai dan mengasihi hamba
Namun, besok dan lusa hamba masih
Mengharapkan cinta dan ridhoMu*

*Ya Allah,
Tiada kekuatan yang ada pada diri ini melainkan dariMu
Tiada ketegaran di dasar hati ini melainkan karenaMu
Dan tiada kekuasaan yang ada pada jiwa ini
Melainkan bagian dari milikMu*

*Wahai Zat yang Maha bijaksana,
Setiap kali hamba berada dalam kesusahan
Setiap kali diri ini ditimpa kesulitan
Dan setiap kali hambatan dan rintangan menghampiri
Maka setiap itu juga Engkau memberikan jalan dan menghilangkan semua
kegagalan hati
Dengan setegak kebahagiaan ini*

*Ya Allah,
Aku hanya mampu berserah beserta do'a harapan
Ubahlah haluan hidup ini kearah yang lebih baik lagi
Tunjukkan dan terangilah jalan hamba menuju kebahagiaan dan ridhoMu*

Aku percaya.....

*Ini bukanlah akhir dari suatu perjuangan
Melainkan awal dari perjalanan hidup kpe
Memasuki gerbang yang harus di lalui untuk menelusuri
Jalan panjang dan berliku
Demi meraih kebahagiaan yang hakiki di jalan- mu ya Allah
Ku langkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan
Serta do'a yang telah ku pinta
Walau ku terjatuh, luka dan berdarah
Walau air mata membasahi wajah ini
Namun ku tetap tegar dan slalu bertawakal
Demi menggapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan
Ya Allah.....*

*Aku berharap pada-Mu
Untuk slalu mengiringi dan menuntun di setiap langkah ku*

*Ku persembahkan sebuah karya kecil ini sebagai ungkapan rasa hormat, simpati,
Sayang dan terima kasih ku atas bantuan dan do'a yang mengiringi
Langkah perjuangan ku.... Khusus untuk kedua orang tua ku
MAMA (YUFNI HAIDA) dan PAPA (USMAN ROSSA) tercinta
Kasih sayang dan do'amu kepada ku begitu tulus
Berkat do'a dan restumu aku dapat membalas smua do'a dan pengorbanan
Dan kasih sayang yang telah MAMA dan PAPA berikan untuk ku, semua do'a,
Pengorbanan dan kasih sayang yang masih aku rasakan sampai detik ini
Supaya menjadi amal dan ibadah disisi Allah SWT*

MAMA

*Seiring waktu berjalan telah mengantarkan ku disini
Mencoba tuk berikan suatu kebanggaan pada mu
Begitu sering ku terpukul dalam keputus asaan
Namun semua itu dapat dilalui karena mu MAMA...
Yang dapat membuat ku tegar dan takah tuk melangkah demi masa depan yang
telah di gariskan*

PAPA

*Entah berapa banyak pengorbanan yang PAPA berikan untuk ku
Beribu perih yang engkau rasakan
Lelah mu pun takkan pernah terganti
Semua waktu engkau habiskan untuk kami
Kau ceritakan semangat yang pernah engkau punya.....
Agar kami bisa melanjutkan semangat itu
Kau didik aku, kau tuntun aku
Karna itulah aku berusaha,,,,,*

Memberikan hal terbaik untuk mu PAPA.....

PA...MA....

Trimalah persembahkan ku ini...

Sebagai bukti pengabdian anak mu ini.....

Meski tak sebanding

Tapi ini lah buah perjalanan anak mu ini.....

Selanjutnya ku persembahkan karya kecil ini tuk (Alm) kakakku

(BRAMA NANDA)

Setiap kali aku ada masalah engkau selalu berada di depanku, terima kasih telah membimbing adikmu ini selama hidupmu, aku tau kau adalah kaka yang berhati baik, semua kemarahanmu adalah sayangmu, kau mengajarkanku semua yang kau ketahui di dunia ini, kami semua mendo'akanmu semoga tenang di alam syurga, dan kita akan berkumpul bersama kembali, thanks brother (WE LOVE YOU)

dan kepada adik perempuanku (SUCI PUTRI AMELIA)

Semoga Allah melindungimu dari marabahaya yang mengancam dirimu dan keselamatanmu, dan semoga Allah melindungimu dari segala yang menjahati dan menzolimimu, baguiku kau adalah kehormatan keluarga ini (ka pai tampek batanyo ka pulang tampek mangadu) seperti apa aku menjaga kehormatan keluarga ini seperti itulah aku menjagamu, semoga sukses di rantau adikku, semoga tercapai semua keinginanmu, buatlah mama papa bangga ya dek,..(aku selalu menyayangimu MY SISI)

dan kepada kedua adik laki-lakiku (MARJU GOPINDA DAN AGUSTIO PARMAN) (capek gadang jangkarengkang) smoga sehat slalu dan gapailah cita-cita mu Setinggi mungkin, sering-sering bantu orang tua.

Terakhir pesan untuk adik-adikku

Jika kalian menemukan kesulitan dalam hidup dan tidak tahu jalan, apa yang harus dilakukan, maka sholat dan berdo'alah kepada Allah dan sebut nama MAMA DAN PAPA dalam hati kalian, aku yakin kalian akan mendapatkan jawabanya. (aku do'akan coba)

dan sluruh keluarga besar koe

Yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan,

Dorongan n semangat

Trima kasih atas do'a n bantuan yang telah di berikan.....

Semoga ku bisa memberikan hal yang bermanfaat dan lebih baik lagi....

Aaamiiiiin.....

"Special thank's for"

Teman-teman seperjuanganku.....

Teman-teman kepel 2012 tidak bisa kusebutkan satupersatu

*LISA SARJ OKTAVIA, MUHANDRI, DEWI APRILIA, NURUL RAHMI,
FERGERIA FESGAUNI KAK WIDYA*

Smua hal yang telah kita lalui bersama

Baik itu yang membuat kita sedih, bahagia, tertawa, menangis...

Smoga itu takkan pernah berakhir n trima kasih atas bantuannya baik

Dalam memberi nasehat, saran dalam pembuatan skripsi ini.....

Terakhir

Terima kasih banyak buat dosen ku yang telah banyak berperan dalam pembekalan

Diri ku secara intelektual dan emosional

Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku ketua jurusan Kepelatihan dan juga sebagai

Penasehat Akademis, Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku sekretaris jurusan, Roma

Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II. Trima kasih atas bantuannya pak.....

Selanjutnya kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

Ronni Yenes, S.Pd M.Pd

trima kasih atas bantuan dan saran-saran yang

Telah di berikan dalam penulisan skripsi ini.....

AND

Semua angkatan 2012 prodi Pendidikan kepelatihan olahraga,

Khususnya lokal kepel D

(bapisah bukannya bacarai kawan)

Luv U So Much



FEBRI RAMADHAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket MAN 2 Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari dosen Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2016

**METERAI
TEMPEL**
TIDAK BISA DIPANGGIL
6000
Febria-Ramadhan
NIM: 1202435/2012

ABSTRAK

Febria Ramadhan. 2016. “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket MAN 2 Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang Jl Gajah Mada No 100 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang, yang meliputi: daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kekuatan otot perut.

Penelitian ini dimulai dari tanggal 1 juni – 3 juni 2016. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, 15 orang siswa putra dan 5 orang siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put*, kelincahan diukur dengan *dodging run test*, kecepatan diukur dengan *sprint 50 meter*, daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, dan kekuatan otot perut diukur dengan *sit-up test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya tahan aerobik diperoleh skor rata-rata untuk putra 36.93 yang tergolong kategori kurang, sedangkan rata-rata untuk putri 26.62 yang tergolong kategori kurang; (2) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata untuk putra 4.81 meter tergolong kategori baik, sedangkan rata-rata untuk putri 2.88 meter tergolong kategori cukup; (3) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata untuk putra 94.4365756 kg m/second tergolong kategori cukup, sedangkan rata-rata untuk putri 67.88224 kg m/second tergolong kategori cukup; (4) kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata untuk putra 45.87 tergolong kategori cukup, sedangkan untuk putri diperoleh rata-rata 14.20 tergolong kategori baik; (5) kelincahan diperoleh skor rata-rata untuk putra 12.83 detik tergolong kategori baik, untuk putri diperoleh skor rata-rata 14.20 tergolong kategori sedang; (6) kecepatan di peroleh skor rata-rata untuk putra 7.84 detik tergolong kategori cukup, sedangkan untuk putri diperoleh skor rata-rata 9.89 tergolong kategori kurang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket MAN 2 Padang”**. Sholawat beserta salam untuk Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Terima kasih kepada bapak Dr. Umar, MS, AIFO dan bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan skripsi sampai selesai penulisan. Terima kasih juga kepada bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, dan bapak Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan kritik dan sarannya serta yang telah berkontribusi besar dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengetahui kesalahan-kesalahan dalam penulisan dan isi dari skripsi ini, semoga penulisan kedepannya jauh lebih baik lagi. Penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Usman Rossa dan Ibunda Yufni Haida yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan nasehat dan arahan kepada penulis.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Kegiatan ekstrakurikuler	8
2. Permainan Bolabasket	9
3. Kondisi Fisik	13
a. Daya Tahan Aerobik	16
b. Daya Ledak Otot lengan	18
c. Daya Ledak Otot tungkai	20
d. Kekuatan otot perut.....	20
e. kelincahan	22
f. Kecepatan.....	23
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	33
B. Defenisi Operasional	33
C. Populasi dan Sampel	35
D. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	48
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	70

A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR RUJUKAN	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar prestasi ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	3
2. Jumlah Populasi	35
3. Form perhitungan level dan <i>shuttle</i>	38
4. Norma Klasifikasi Kebugaran (VO ₂ Max) Putri.....	38
5. Norma Klasifikasi Kebugaran (VO ₂ Max) Putra	39
6. Kategori tes <i>two hand medicine ball put</i>	40
7. Norma tes <i>vertical jump</i>	42
8. Kategori tes sit up untuk tes kekuatan otot perut.....	44
9. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Dodging Run</i>	46
10. Kategori skor tes kecepatan lari 50 meter.....	47
11. Tim pungumpul data	49
12. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	52
13. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	53
14. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	55
15. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	57
16. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	59
17. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	60
18. Distribusi frekuensi kekuatan otot perut siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	62
19. Distribusi frekuensi kekuatan otot peurt siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	63
20. Distribusi frekuensi kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	65

21. Distribusi frekuensi kelincahan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	66
22. Distribusi frekuensi kecepatan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	68
23. Distribusi frekuensi kecepatan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	27
2. Lintasan <i>bleep test</i>	37
3. <i>Tes Two Hand Medicine Ball Put</i>	40
4. Tes daya ledak otot tungkai	42
5. <i>Sit-up</i> untuk tes kekuatan otot perut.....	44
6. Lintasan Pelaksanaan <i>Dodging Run</i>	45
7. Lintasan Tes Kecepatan	47
8. Histogram daya tahan aerobik siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	52
9. Histogram daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	54
10. Histogram daya ledak otot lengan siswa putra bolabasket MAN 2 Padang	56
11. Histogram daya ledak otot lengan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	57
12. Histogram daya ledak otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	59
13. Histogram daya ledak otot tungkai siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.	61
14. Histogram kekuatan otot perut siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	62
15. Histogram kekuatan otot perut siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	64
16. Histogram kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.....	65
17. Histogram kelincahan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.....	67
18. Histogram kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang	68
19. Histogram kelincahan siswa putri ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebangkitan di bidang olahraga salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat kehidupan manusia seutuhnya.

Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2011: 4) yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, 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 kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, olahraga dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena olahraga dan kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah.

Menurut Mylsidayu (2015: 44) bahwa:

Pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi butuh proses. Pencapaian prestasi tinggi akan mudah dicapai apabila pada tahap pengembangan multilateral dan spesialisasinya juga dilakukan dengan benar. Artinya, untuk mencapai prestasi tinggi atau maksimal ditentukan oleh kualitas latihannya yang terdiri dari pelatih dan atlet.

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa tingkat prestasi olahraga ditentukan dengan kemampuan fisik yang baik dan juga mental yang bagus serta

kecerdasan berfikir. Kondisi fisik yang menentukan prestasi dilihat dari berbagai aspek yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan juga kondisi fisik lainnya. Kondisi fisik yang baik serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolabasket. Seorang pemain bolabasket dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan yang keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan, berhenti menguasai bola atau mengecoh lawan dengan tiba-tiba. Seorang pemain bolabasket dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu di perhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan teratur agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus di karenakan dalam olahraga bolabasket membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti berlari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Menurut Ahmadi (2007: 33):

Setiap pemain bolabasket harus memiliki kondisi fisik sebaik-baiknya agar dapat bermain dengan penuh kesungguhan dan kecakapan sepanjang permainan. Termasuk dalam hal ini adalah penguasaan stamina, daya tahan, dan sikap mental. Mereka harus mampu untuk berhenti, *start*, lari, berhenti, dan *start* kembali sepanjang permainan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang pemain yang memiliki kondisi badan yang baik dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ia akan dapat dengan cepat mengembalikan kondisi badannya dari kelelahan yang terjadi sehabis melakukan permainan /pertandingan.

Setelah melakukan observasi siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang peneliti mendapatkan hasil daftar prestasi siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang lima tahun terakhir yaitu sebagai berikut:

Table 1. Prestasi Ekstrakurikuler Bolabasket MAN 2 Padang.

NO	Tempat Pertandingan	Tingkat Pertandingan	Tingkat Prestasi	Tahun
1	MAN Koto Baru Padang Panjang	SUMBAR	Juara I	2012
2	SMA 3 Padang	Padang	Juara II	2013
3	3 ON 3 Honda DBL	SUMBAR	Juara I	2015
4	SMA Adabiah Padang	SUMBAR	Juara II	2016

Dari hasil observasi dan tabel prestasi tersebut di atas peneliti melihat bahwa tingginya prestasi yang diraih oleh MAN 2 Padang, pada saat latihan peneliti melihat beberapa kelebihan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang. Dalam melakukan serangan baik pada *passing*, *shooting* maupun *dribbling* dan masih banyak lagi kelebihan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang. Mungkin ini dipengaruhi beberapa faktor di antaranya kecepatan, daya tahan anaerobik, kelincahan, kekuatan otot perut dan daya ledak otot lengan. Tidak hanya itu saja kelebihan yang lain juga dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang, saat menerapkan latihan taktik yang diberikan oleh pelatih para pemain tampak kompak dalam melakukan arahan yang diberikan oleh pelatih.

Peneliti juga melihat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang, saat latihan para pemain sangat bersemangat tetap berlari terus menerus, mungkin itu dipengaruhi oleh daya tahan yang bagus dimiliki oleh

siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang. Selain dari teknik dasar para pemain juga menguasai beberapa keterampilan lain seperti saat mendribel bola, dan juga pergerakan- pergerakan tanpa bola. Selain dari teknik, taktik, dan juga fisik, siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang juga menerapkan latihan mental, dimana seorang pelatih memberikan beban terhadap siswa yang dilatih seperti memarahi seorang siswa, apakah dia mengalami stres, atau panik saat seorang pelatih memarahinya saat latihan, seorang siswa yang memiliki lemah mental apabila di marahi pasti akan berpengaruh terhadap penampilannya saat bermain di lapangan.

Pada saat akhir latihan pelatih selalu memberikan koreksi, saran dan motivasi terhadap siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang, dimana pelatih memberikan saran kepada siswa agar menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, menyarankan kepada siswa untuk menjaga pola makan yang sehat termasuk memakan makanan yang bergizi, menyarankan kepada siswa agar tidur tidak terlalu malam, dan tidak hanya itu, pelatih juga memberikan beberapa motivasi terhadap siswa bagaimana menjadi siswa yang berprestasi di sekolah dan juga dalam olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kualitas gizi mempengaruhi prestasi bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
2. Kondisi fisik mempengaruhi prestasi bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
3. Penguasaan teknik mempengaruhi prestasi bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.

4. Pelaksanaan taktik mempengaruhi prestasi bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
5. Lemahnya mental mempengaruhi prestasi bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang lain. Oleh karena berbagai keterbatasan maka peneliti membatasi hanya pada masalah kondisi fisik yang lebih dominan dibutuhkan dalam bolabasket saja yaitu:

1. Daya tahan aerobik,
2. daya ledak otot lengan,
3. daya ledak otot tungkai
4. kkekuatan otot perut
5. kelincahan
6. kecepatan

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?

3. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?
5. Bagaimanakah tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?
6. Bagaimanakah tingkat kecepatan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang yang berkenaan dengan:

1. Tingkat daya tahan anaerobik siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
2. Tingkat daya ledak otot lengan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
4. Tingkat kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
5. Tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.
6. Tingkat kecepatan siswa ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan tujuan yang di kemukakan di atas dan juga memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga bolabasket yang akan mengajar bolabasket.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti.