

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET
KLUB SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan Olaharaga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HENGKI ARDI
NIM. 1107263**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

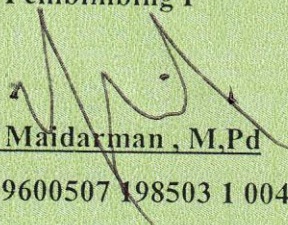
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket klub Semen
Padang
Nama : Hengki Ardi
Bp/Nim : 2011/1107263
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

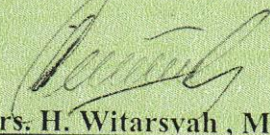
Mengetahui:

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

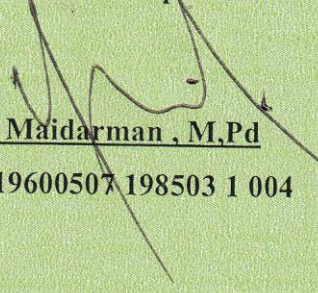
Pembimbing II


Drs. H. Witarso, M.Pd

NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Semen Padang
Nama : Hengki Ardi
NIM/BP : 1107263/2011
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1.Ketua : Drs.Maidarman,M.Pd	1.
2.Sekretaris : Drs.H.Witarsyah,M.Pd	2.
3.Anggota : Drs.Yendrizar,M.Pd	3.
4.Anggota : Drs.Masrun,Mkes.AIFO	4.
5.Anggota : Ronni Yenes,S Pd.M.Pd	5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2015
Yang menyatakan



HENGKI ARDI
NIM 1107263

ABSTRAK

Hengki Ardi,(2011). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Altet Bolabasket klub Semen Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi bolabasket Di klub Semen Padang diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik yang diantaranya daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik altet bolabasket Club Semen Padang yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket klub Semen Padang yang berjumlah 25 orang, yang terdiri dari 16 orang atlet putera dan 9 orang atlet puteri. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*".

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran pada masing-masing unsur fisik atlet bolabasket klub Semen Padang. Daya Ledak Otot Lengan diukur dengan *Two Hand Medichine Ball Push*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*. daya tahan *aerobic* diukur dengan *bleep 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 Semen Padang, rata-rata tingkat daya ledak otot lengan 5,71 meter kategori cukup.
2. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Semen Padang, rata-rata tingkat kecepatan 4,19 detik kategori baik.
3. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Semen Padang, rata-rata tingkat kelincahan 13,52 detik kategori baik.
4. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Semen Padang, rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai 105,22 kg-m/sec kategori cukup.
5. Dari 16 orang sampel atlet bolabasket klub Semen Padang, rata-rata tingkat daya tahan *aerobic* 37,75^{cc}/kgBB/ menit kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET CLUB SEMEN PADANG ”**

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd, selaku pembimbing II.
5. Tim penguji proposal penelitian
6. Pelatih bola basket semen Padang.
7. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

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

Padang, April 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolabasket	8
2. Kondisi Fisik.....	12
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Bolabasket.....	15
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28

C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Analisis Data	51
C. Pembahasan	54
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	29
2. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Medicine Ball Push</i>	33
3. Norma standarisasi untuk kemampuan test Lari 30 meter	34
4. Norma standarisasi kelincahan dengan <i>Shuttle Run</i>	36
5. Norma standarisasi untuk kemampuandaya ledak otot tungkai	37
6. Norma standarisasi daya tahan aerobik	39
7. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan atlet Bolabasket klub Semen Padang	42
8. Distribusi Frekuensi Tes Two Hands Medicine Ball Push Atlet Bolabasket klub Semen Padang	42
9. Hasil Pengukuran Kecepatan (<i>Lari Sprint 30 meter</i>) atlet Bolabasket klub Semen Padang	44
10. Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint 30 m</i> Atlet Bolabasket klub Semen Padang	44
11. Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Bolabasket klub Semen Padang	46
12. Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run test 4 x 10m</i> Atlet Bolabasket klub Semen Padang	46
13. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket klub Semen Padang(kg-m/sec).....	48
14. Distribusi Frekuensi Vertical Jump Atlet Bolabasket klub Semen Padang(kg-m/sec).....	48
15. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket klub Semen Padang	50
16. Distribusi Frekuensi Bleep Test Atlet Bolabasket klub Semen Padang ...	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. <i>Two- Hand Medicine Ball Push</i>	32
3. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	33
4. Lintasan Shuttle run test	35
5. Vertical jump	37
6. Lintasan Bleep Test	39
7. Grafik Tingkat Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket klub Semen Padang	43
8. Grafik Tingkat Kecepatan (Lari <i>Sprint</i> 30 m) Atlet Bolabasket klub Semen Padang	45
9. Grafik Tingkat Kelincahan Atlet Bolabasket klub Semen Padang	47
10. Grafik Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket klub Semen Padang	49
11. Grafik Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Bolabasket klub Semen Padang	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah	63
2. Data Hasil Pengukuran DayaLedak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Club Semen Padang	64
3. Dokumentasi	65

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 lagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan 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 (2006:6).

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 (2006:4).

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 bola basket 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 pembinaanya 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 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 (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.

Klub Semen Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan latihan/ pengembangan diri di klub Semen Padang. klub ini memiliki sarana dan prasarana yang boleh dikatakan lengkap mempunyai lapangan sendiri alat latihan seperti bolabasket. Klub ini sering mengikuti kejuaraan/ pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Provinsi Sumatera Barat. Akan tetapi, Klub Semen Padang ini tidak konstan dalam meraih kemenangan dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikutinya. Hal ini disebabkan karena munculnya tim-tim baru yang memiliki materi pemain yang melebihi pemain Klub Semen Padang itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada Klub bolabasket Semen Padang pada Kejuaraan daerah tahun 2014 penampilan atlet

pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 2x10 menit pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk babak berikutnya yaitu pada 2x10 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 dan koordinasi.

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 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Klub Semen Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot lengan atlet bola basket Klub Semen Padang ?
2. Kecepatan atlet bola basket Klub Semen Padang ?
3. Kelincahan atlet bola basket Klub Semen Padang ?
4. Kayaledakotottungkai atlet bola basket Klub Semen Padang ?

5. Dayatahan *aerobic* atlet bola basket Klub Semen Padang ?
6. Kematangan mental atlet bola basket Klub Semen Padang ?
7. Pembinaan atlet bola basket Klub Semen Padang ?
8. Sarana dan prasarana yang digunakan saat latihan oleh atlet bola basket Klub Semen Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel 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 ledak otot tungkai
5. Tingkat daya tahan *aerobic*

D. Rumusan Maslah

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

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bolabasket Klub Semen Padang ?
2. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bolabasket Klub Semen Padang?
3. Bagaimantingkat kelincahan atlet bolabasket Klub Semen Padang?

4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolabasket Klub Semen Padang ?
5. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobic* atlet bolabasket Klub Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Semen Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Semen Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket Klub Semen Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Semen Padang.
5. Untukmengetahuitingkat dayatahan *aerobic* yang dimiliki oleh atlet bolabasket Klub Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bola basket.
3. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Universitas Negeri Padang.