

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET  
CLUB HALILINTAR BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)



**OLEH :**

**RIZKY  
NIM. 85664/2007**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Club Halilintar  
Kota Bukittinggi**

**Nama** : **Rizky**

**Bp / Nim** : **2007/ 85664**

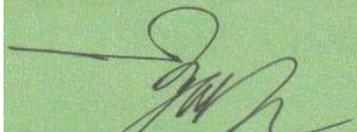
**Jurusan** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

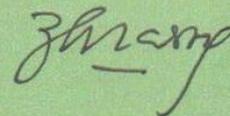
**Padang, Januari 2012**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



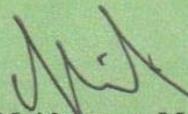
**Drs. Umar, M.S. AIFO**  
**NIP. 19630615198703 1 003**



**Drs. Masrun, M.Kes. AIFO**  
**NIP. 19631104198703 1 002**

**Diketahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Drs. Maidaarman, M.Pd.**  
**NIP. 19600507198503 1004**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

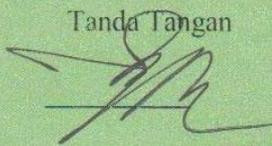
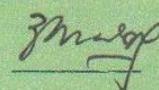
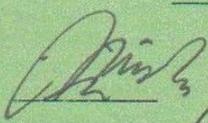
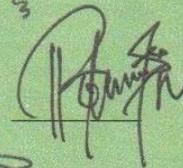
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET CLUB  
HALILINTAR BUKITTINGGI**

Nama : Rizky  
BP/NIM : 2007/85664  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Umar, M.S, AIFO	
Sekretaris	: Drs. Masrun, Kes, AIFO	
Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	
	: Donie, S.Pd, M.Pd	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah manusia dengan cara yang baik"  
(An-Nahl :125)

tatkala kulihat mentari bersinar

kubuka mataQ, mengucap syukur atas hari baru yg kau beri  
dan menunggu datangnya malam, menanti akan cahaya rembulan,  
dan bintang2 yg Engkau buat dengan jemari tanganMu  
setiap doa dan hembusan nafasQ Engkaulah yg beri kesempatan,  
setiap rencanaMu,Q yakin itu yang terbaik buatQ....  
setiap langkah dan jalan yang Q tempuh  
Q yakin itu semua takdir dariMu....

Hidup dan matiQ semua adalah kuasaMu Tuhan.....

Tuhan.....Engkau mengenalQ, sejak lahirQ

pemilik hati dan pikiranQ

pemilik Jiwa dan RagaQ.....

dan Engkau selalu mendengar doa yg selalu terbesit di lubuk  
hatiQ.....

Terima kasih Tuhan,karena Engkau masih menyayangiQ.....

Syukur Alhamdulillah, engkau telah mengabulkan salah satu doa  
dan harapan keluargaQ...namun perjuangan ini belum berakhir,  
semoga engkau senantiasa membimbing hambamu ini tetap  
dijalamu...amiiinnn!!

TERIMA KASIH TUHAN...I LOVE ALLAH

TO: Pa2Q & Ma2Q Tersayang

Pa engkaulah pahlawanQ...engkau lah lelaki yang tak pernah  
menyakiti hatiQ,,,Teriknya mentari dan derasannya hujan yg  
mengguyur tubuhmu takkan pernah engkau pedulikan demi Qmi  
anak2mu....pa terima kasih atas segala usahamu dan tanggung  
jawabmu pada Qmi anak2mu...semua tetesan keringat yg mengalir  
ditubuhmu....takkan pernah terbalaskan olehQ....

Ma engkaulah wonder womanQ... engkau segalanya  
bagiQ..hanya engkau yang mampu mengerti aQ...kau  
tak pernah lelah merawat dan membasarkanQ...dari

pagi hingga larut menjelang tak pernah engkau  
pedulikan....dan terima kasih atas semua doa yang  
terucap dari bibir manismu kepada Tuhan untukQ...aQ  
tak bisa hidup tanpamu ma....

Pa...Ma...Terima kasih untuk kasih sayang yang tak pernah usai...  
Tulus cintamu takkan mampu untuk terbalaskan...  
.oh... Pa2 dan Ma2Q semoga Tuhan memberikan kedamaian dalam  
hidupmu  
putih kasihmu kan abadi dalam hidupQ.....engkau memberikanQ  
hidup .....

Engkau memberikanQ kasih sayang..... tulusnya  
cintamu, putihnya kasihmu takkan pernah  
terbalaskan..... hangat dalam dekapanmu  
memberikan aQ kedamaian..... eratnya pelukmu,  
nikmatnya belaimu.... takkan pernah  
terlupakan.....

Pa...Ma...mungkin saat ini aQ hanya bisa memperembahkan semua ini  
... sebuah karya kecilQ untukmu....hasil dari apa yang aQ dapatkan  
selama ini ...semoga engkau bangga memilikiQ sebagai anakmu....dan  
Q berdoa pada Tuhan....semoga dihari Tuamu...engkau selalu  
diberikan kedamaian dan kebahagiaan....amiin!!!

I Love Papa & Mama....

Untuk abang n kakakQ tersayang irfan afrizal(da af n  
riri),,,,terima kasih atas semoa doa...dukungan dan semangatnya  
selama ini... serta pengorbanan yang telah abang n kakak lakukan  
untuk mewujudkan impian ky ini,,,moga abang n kakak d beri  
kesehatan n kemurahan rezeki dari allah n cepat  
nikah,,,he,,,ammmiiiiinnnnnn

I Love you Sister n brother...

Tak terlupakn buat orang yang Q cinta n Q cynk  
Adeek cynk

Makaci y adek atas pengorbanan yang selama ne adek lakuin buat  
yah

Keberhasilan yah ne gk akan terwujud tanpa adeek  
Motivasi n dukungan yang adek berikan sangat berarti bnget bagi  
yah

Makaci y adek atas kesabaran n pengertian adek dalam menghadapi sifat2 jelek yah,.....moga cinta qt selalu abadi,,,,yah cynk adek,,,

To; Kawan2 dn,Uda2 dn,,  
(nan kanduang bana jo kittooo),,,,hahahahaha  
Danil,adiak,botak,angga,gapuak,acink,pakiak,pj,cekoik  
kalek,pekoik,bolink,yosek,musa,toyok,,,,ndak ado lai.,makasi atas ilmu dan nasehat yang bermanffat yang telah d berikan walaupun ide2 ngagak okkwokkwokwow.,,yang penting gokilll,.kenangan bersama kalian gk kn pernah habis,,bwt uda2 dn,,, bg cuel,bg pino,bg nabil,,makasi atas nasehat yg bermanffat,,,makaci juga bwt bg cuel karna acok awak ambiak rokok bg tengah malam,,hahahahahaha

Terima kasih buat Bapak Drs, Umar, M.S, AIFO selaku pembimbing satu...bapak Drs. Masrun, Kes, AIFO selaku pembimbing dua,

Bapak Hermanzoni,....bapakDrs.Roma Irawan,...bapakDrs.Donie selaku Tim penguji...terima kasih pak atas masukan,kritikan dan bantuan bapak semua pada Q.....

buat pelatihQ Drs,Isrizal(da is) makasih banyak karena udah bantuinQ saat penelitianQ

terima kasih buat temen-temenQ..khususnya KEPEL an 2007 (Eko, Ridho, Riandi, Pikal, Andre, Dedet,fuad,ayu,dido,,..... adha,rito,enggus,rizki doank)akhirnya Qta wisuda bareng...n buat semua yang g tersebutin namanya...makasih banyak yach n buat pj...cepatan wisuda..jangan main mulu...oke sob..Qmi tunggu gelar S.Pd mu..hohoho

Terima kasih banyak buat seluruh atlet Club Halilintar Bukittinggi....karena sudah bersedia menjadi sampel dalam penelitianQ.....

buat semuanya...terima kasih banyak atas bantuan...dukungan..dorongan,,,,dan doanya selama ini ...semoga ALLAH SWT membalas semuanya AMIIIIINNNN.....

by :

Rizky

## ABSTRAK

### **Rizky, (2011). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaBasket Club Halilintar Bukittinggi.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Club Halilintar Bukittinggi yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak/ *power* otot lengan.

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Club Halilintar Bukittinggi yang berjumlah 27 orang, yang terdiri dari 15 orang atlet junior dan 12 orang atlet senior. Sampel diambil dengan cara “*Purposive Sampling*”, yaitu atlet junior yang berjumlah 15 orang yang terdiri 10 atlet putra, dan 5 atlet putri.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet bolabasket Club Halilintar Bukittinggi. Daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) diukur dengan *Bleep Tes*, kelentukan diukur dengan *Flexiometer*, Kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, Kelincahan diukur dengan *shuttle-run*, Daya ledak/ Power (power lengan) diukur dengan *Two Hands Medicine Ball Push*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh:

1. Dari 10 orang atlet putra, (100%) memiliki daya tahan aerobik Cukup, dan dari 5 orang atlet putri, (80%) memiliki daya tahan Cukup, dan (20%) Sedang,
2. Dari 10 orang atlet putra, (20%) memiliki kelentukan Kurang Sekali, (20%) Kurang, (30%) Sedang, dan (30%) Baik. Dan 5 orang atlet putri, (20%) memiliki kelentukan Kurang Sekali, (60%) Kurang, dan (20%) Sedang.
3. Dari 10 orang atlet putra, (40% ) memiliki kecepatan Cukup, (80%) Baik, dan 5 orang atlet putri, (60% ) Cukup, (40%) Baik.
4. Dari 10 orang atlet putra, (60%) memiliki kelincahan Baik, (40%) Cukup, dan dari 5 orang atlet putri, (40%) Baik, (40% ) Cukup, (20%) Kurang.
5. Dari 10 orang atlet putra, (10%) memiliki daya ledak otot lengan Baik Sekali, (30%) Baik, (60%) Cukup, dan dari 5 orang atlet putri, (80%) Baik, (20%) Cukup.

Berdasarkan analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet bolabasket club Halilintar Bukittinggi yang baik adalah kelincahan dan *power* otot lengan, sedangkan untuk komponen daya tahan *aerobic*, kelentukan dan kecepatan tergolong sedang. Oleh sebab itu kemampuan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik (Kelentukan,Kelinchan,Kekuatan,Daya Ledak Otot Lengan,Daya Tahan Aerobik), Bolabasket.**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Tinjauan Kondisi Atlet BolaBasket Club Halilintar Bukittinggi”**.

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

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
3. Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Donie, S.Pd, M.Pd, Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak Drs Isrizal selaku pelatih club Halilintar Bukittinggi.
7. Para atlet club Halilintar Bukittinggi.
8. Orang tua tercinta beserta keluarga besar yang telah memberikan b baik moril maupun materil.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan semoga menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda disisi ALLAH SWT. Amin. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan – masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian untuk masa mendatang. Semoga ALLAH memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua. Amin...amin...ya rabbal'alam.

Padang, Januari 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	11
B. Kerangka Konseptual .....	38
C. Pertanyaan Penelitian .....	42
 <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	44
D. Jenis dan Sumber Data .....	45

E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif Data.....	59
B. Pembahasan .....	77
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 : Jumlah populasi penelitian.....	42
2. Tabel 2 : Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik .....	47
3. Tabel 3 : Norma standarisasi untuk <i>flexybility</i> .....	49
4. Tabel 4 : Norma standarisasi untuk kemampuan lari 50 meter .....	50
5. Tabel 5 : Norma standarisasi kelincahan dengan <i>shuttle-run</i> .....	53
6. Tabel 6 : Norma standarisasi untuk kemampuan <i>Medicine Ball Push</i> .....	55
7. Tabel 7 : Daftar nama panitia pelaksana tes .....	56
8. Tabel 8 : Distribusi frekuensi daya tahan aerobik atlet putra .....	60
9. Tabel 9 : Distribusi frekuensi daya tahan aerobik atlet putri .....	61
10. Tabel 10 : Distribusi frekuensi kecepatan atlet putra.....	63
11. Tabel 11 : Distribusi frekuensi kecepatan atlet putri .....	64
12. Tabel 12 : Distribusi frekuensi kelentukan atlet putra .....	66
13. Tabel 13 : Distribusi frekuensi kelentukan atlet putri.....	67
14. Tabel 14 : Distribusi frekuensi kelincahan atlet putra .....	79
15. Tabel 15 : Distribusi frekuensi kelincahan atlet putri.....	80
16. Tabel 16 : Distribusi frekuensi <i>Power</i> otot lengan atlet putra .....	82
17. Tabel 17 : Distribusi frekuensi <i>Power</i> otot lengan atlet putri.....	83

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 : Lapangan BolaBasket .....	13
2. Gambar 2 : Teknik Melempar ( <i>passing</i> ).....	16
3. Gambar 3 : Teknik Menggiring Bola ( <i>dribbling</i> ) .....	19
4. Gambar 4 : Teknik Menembak ( <i>shooting</i> ).....	20
5. Gambar 5 : Lintasan Pelaksanaan <i>Bleep Tes</i> .....	46
6. Gambar 6 :Tes Kelentukan .....	48
7. Gambar 7 : Lintasan Pelaksanaan Lari Sprint 50 meter.....	49
8. Gambar 8 : Lintasan Pelaksanaan Shuttle-Run .....	52
9. Gambar 9 : Pelaksanan Two - Hand Medicine Ball Push.....	54
10. Gambar 10 : Histogram tingkat daya tahan aerobik atlet putra .....	60
11. Gambar 11 : Histogram tingkat daya tahan aerobik atlet putri.....	62
12. Gambar 12 : Histogram kecepatan atlet putra.....	63
13. Gambar 13 : Histogram kecepatan atlet putri .....	65
14. Gambar 14 : Histogram kelentukan atlet putra .....	68
15. Gambar 15 : Histogram kelentukan atlet putri.....	69
16. Gambar 16 : Histogram kelincahan atlet putra .....	71
17. Gambar 17 : Histogram kelincahan atlet putri .....	72
18. Gambar 18 : Histogram <i>Power</i> otot lengan atlet putra .....	74
19. Gambar 19 : Histogram <i>Power</i> otot lengan atlet putri .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 dimasyarakatkan 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 hal 7 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. 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 UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 hal 4 “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”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999:21) “olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

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 di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket.

Di Indonesia bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari, oleh karena itu olahraga bola basket mendapat tanggapan yang baik dari masyarakat dan pemerintah dalam perkembangannya. Hal ini terbukti banyak klub-klub yang muncul baik di tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar dipelosok tanah air dan

diharapkan nanti mampu mengangkat martabat bangsa di kancah Internasional.

Untuk pencapaian prestasi olahraga bola basket harus didukung oleh kualitas fisik dan tehnik yang baik dengan cara meningkatkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana agar dapat mencapai kondisi fisik yang akan berguna bagi sosok manusia yang terampil siap jasmani dan rohani guna menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang olahraga.

Club Halilintar adalah salah satu club yang ada di Bukittinggi. Club Halilintar ini masih minim mengikuti kejuaraan antar club yang ada di Sumatera Barat ataupun antar club di Bukittinggi, itu disebabkan karena kurangnya kejuaraan yang ada di Sumatera Barat dan di Kota Bukittinggi. Tetapi Club Halilintar Bukittinggi ini pernah mengikuti turnamen terbuka KEJURDA(KEJUARAN ANTAR DAERAH) di Padang pada pertengahan tahun 2008, dan berhasil meraih peringkat 3 besar

Dari hasil yang dicapai masih sedikitnya jam pertandingan mengikuti kejuaraan dan rendahnya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : Minimnya jam bertanding, organisasi yang belum memadai, kondisi fisik para atlet yang rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai, dan program latihan yang belum berjalan dengan baik. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bersama Bapak Isrizal selaku pelatih kepala

Club Halilintar dan dari wawancara mengungkapkan bahwa Club Halilintar mengalami banyak permasalahan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada team bolabasket Club Halilintar Bukittinggi pada Kejuaraan Se-Sumbar penampilan atlet pada saat pertandingan menurun. Kondisi ini terlihat pada saat pertandingan 2 x 10 menit pertama penampilan atlet bagus, permainan terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 2 x 10 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, di babak-babak terakhir tersebut sering terjadinya pergantian pemain, dan permainan lawan tidak bisa diimbangi

Setiap atlet bola basket sangat penting memiliki unsur-unsur kondisi fisik diantaranya yaitu : Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan otot, stamina dan kelincahan (*agility*) Harsono (1996:14), sedangkan pada sisi lain kondisi fisik secara umum menurut Syafruddin (1996:36) terdiri dari : daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Untuk pemain bola basket yang terpenting adalah unsur kondisi fisik kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan Akros (1999:71-77)

Permainan bolabasket berlangsung selama 4 x 10 menit selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah ring sendiri supaya tidak kemasukkan bola dari lawan. Untuk itu maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 4 x 10 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan *aerobik*, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot lengan.

Daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 4 x 10 menit. Dalam kurun waktu tersebut seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik permainan bolabasket.

Kelentukan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen, dominan untuk mencapai prestasi bolabasket yang baik, hal ini disebabkan bahwa seorang atlet dituntut untuk bergerak dalam waktu 4 x 10 menit. Dengan kelentukan seorang pemain bolabasket maka ia akan dapat bermain lebih lincah dan agresif, karena dalam permainan bolabasket adalah harus dilakukan dengan gerakan-gerakan cepat dan lincah dapat berlari cepat, dapat membawa bola (*dribble*) dengan cepat, dapat melempar bola dengan cepat, dapat menangkap bola dengan baik, dan dapat melakukan tembakan yang baik/ tepat.

Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam

permainan bolabasket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam melakukan *passing*, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola.

Dalam permainan bolabasket kelincuhan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima *passing* dari teman.

Daya ledak adalah perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan lemparan (*passing*), memasukkan bola ke ring (*shooting*).

Agar dapat tampil maksimal dalam pertandingan bolabasket dibutuhkan kondisi fisik yang prima, dengan demikian untuk mencapai prestasi bolabasket yang maksimal kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsur kondisi fisik dalam olahraga bolabasket tersebut adalah daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincuhan dan daya ledak otot lengan

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan

oleh pelatih yang mana ditangan seorang pelatih,atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik atlet hingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya, serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain bolabasket dan peningkatan prestasi dan juga asupan gizi yang diterima oleh atlet juga mendapat peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet itu sendiri. Dan salah satu faktor tersebut adalah kondisi fisik yang mana kondisi fisik salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Jika atlet Club Halilintar, kelincahan menerapkan latihan unsur kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak serta melaksanakan prinsip-prinsip latihan yang baik,terprogram dan terencana di yakini prestasi atlet akan tercapai. Agar pembinaan dan program latihan dapat direncanakan dan terlaksana dengan baik, maka sebelumnya perlu di ketahui kondisi fisik para atlet, sehingga pelatih dapat menentukan metode latihan sesuai dengan keadaan atlet dan prinsip latihan, sehingga program pembinaan diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ***“TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET CLUB HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI”***.

## **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. Apakah faktor pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi ?
2. Apakah faktor kurangnya Kejuaran yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi ?
3. Apakah faktor kondisi fisik atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi bola basket di Club Halilintar Kota Bukittinggi ?
4. Apakah faktor mental atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi bola basket di Club Halilintar Kota Bukittinggi ?
5. Apakah faktor tehnik atlet yang menyebabkan rendahnya prestasi bola basket di Club Halilintar Kota Bukittinggi ?

## **C. Pembatasan Masalah**

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

Mengingat keterbatasan biaya, waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian dibatasi pada ***“TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET CLUB HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI”***.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi?
2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi?
3. Bagaimana tingkat kecepatan atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi?
5. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi?

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

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat kelentukan yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi

4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi
5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet bola basket Club Halilintar Kota Bukittinggi

#### **F. Kegunaan Penelitian**

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.