

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BOLABASKET SMAN 1 MATUR**Gito Yusuf<sup>1</sup>, Padli<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri PadangE-mail: Gitooyusuf@gmail.com<sup>1</sup>, Padliflik85@Gmail.co.id<sup>2</sup>**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 3,29 m tergolong kategori kurang sekali dan putri adalah 2,43 m tergolong kategori kurang., (2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 51 cm tergolong kategori kurang dan putri adalah 36,21 cm tergolong kategori kurang, (3) Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 6,47 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup, (4) Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 16,83 detik tergolong kategori kurang dan putri adalah 18,46 detik tergolong kategori kurang, (5) Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup dan putri adalah 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

**Kata Kunci: kondisi fisik; bolabasket; daya ledak otot lengan; daya ledak otot tungkai; kecepatan; kelincahan; daya tahan.**

**PENDAHULUAN**

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolabasket setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolabasket yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Prestasi olahraga bola basket Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Syafruddin ( 2013 : 57 ) mengemukakan ,”Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan / ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik,

teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolabasket, artinya olahraga bolabasket juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Maka dari itu, seorang atlet harus dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolabasket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke *ring*. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolabasket harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

Disamping atlet basket juga Untuk melakukan *jump shoot*, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai.

Pergerakan pemain bolabasket yang baik ditandai dengan kecepatan berlari dan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan *dribbling* bola. Oleh sebab itu, kecepatan dan kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolabasket, khususnya pada saat terjadi *fastbreak*, maka pemain berlari secepatnya kembali ke belakang mempertahankan daerah dari serangan lawan.

Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolabasket.

Permainan bolabasket sendiri merupakan kemampuan individu atau tim yang memilki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima

bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagi unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet bolabasket itu sendiri.

Unsur-unsur kondisi fisik yang mempengaruhi bola basket yaitu

1. Daya ledak otot lengan

Daya ledak otot lengan yaitu kombinasi dan perkalian peningkatan antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot-otot lengan yang tinggi. Daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put test*.

2. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan kontraksi otot-otot tungkai yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu singkat untuk mengupayakan tujuan. Daya ledak otot tungkai yang dimaksudkan adalah daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Daya ledak otot tungkai seseorang dapat diukur dengan *vertical jump test*.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur dengan alat ukur *stopwatch* melalui tes kecepatan lari (*sprint test*) 20 meter.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak mengubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ini diukur dengan *shuttle-run test* (lari bolak-balik 6 x 10 m).

5. Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik adalah suatu kemampuan tubuh untuk mendapatkan oksigen yang dikirimkan ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktivitas serta dapat dikerjakan oleh sistem aerobik. Daya tahan aerobik ini diukur dengan alat ukur format norma penilaian melalui *bleep test*.

## METODE

Desain penelitian tergolong pada jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sukardi (2007:157) menyatakan, “Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya”. Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Merujuk dari pendapat di atas dan berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yaitu meninjau kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur digambarkan secara deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kelompok prestasi yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 10 putera dan 14 puteri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *total sampling*. Oleh sebab itu, semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel yang berjumlah 24 orang.

Dalam menentukan teknik analisis data menggunakan rumus yang dikemukakan Arikunto (2010:286) bahwa jika penelitian yang bertujuan guna mendapatkan suatu gambaran atau penemuan sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini antara lain :

Daya ledak otot lengan

a. Daya ledak otot lengan putra

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan putera melalui *two hand medicine ball put test*, diperoleh skor maksimum 4,53 m tergolong kategori cukup dan skor minimum 2,65 m tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 3,29 m tergolong kurang sekali, median 3,03 tergolong kurang sekali, modus 2,65 m tergolong kategori kurang sekali dan standar deviasi 0,74. Dari hasil analisis data daya ledak otot lengan atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putera dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putera

No	Kelas Interval (m)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 6,23$	0	0	Baik Sekali
2	5,38 – 6,22	0	0	Baik
3	4,53 – 5,37	1	10	Cukup
4	3,68 – 4,52	2	20	Kurang
5	2,63– 3,67	7	70	Kurang Sekali
Jumlah		10	100	-

b. Daya ledak otot lengan putri

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan putri melalui *two hand medicine ball put test*, diperoleh skor maksimum 2,98 m tergolong kategori cukup dan skor minimum 1,81 m tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 2,43 m tergolong kurang, median 2,49 tergolong kurang, modus 2,53 m tergolong kategori kurang dan standar deviasi 0,39. Dari hasil analisis data daya ledak otot lengan atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putri dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putri

No	Kelas Interval (m)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 4,04$	0	0	Baik Sekali
2	3,52 – 4,03	0	0	Baik
3	2,95 – 3,51	2	14,28	Cukup
4	2,38 – 2,94	7	50	Kurang
5	1,81– 2,37	5	35,71	Kurang Sekali
Jumlah		14	100	-

Daya ledak otot tungkai

a. Daya ledak otot tungkai putera.

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai putera melalui *vertical jump test*, diperoleh skor maksimum 62 cm tergolong kategori baik dan skor minimum 38 cm tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 51 cm tergolong kurang, median 51,5 cm tergolong kurang, modus 56 cm tergolong kategori cukup dan standar deviasi 8,58. Dari hasil analisis data daya ledak otot tungkai atlet

Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putera dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putera

No	Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 70	0	0	Baik Sekali
2	62 – 69	1	10	Baik
3	53 – 61	3	30	Cukup
4	46 – 52	2	20	Kurang
5	38 – 45	4	40	Kurang Sekali
Jumlah		10	100	-

b. Daya ledak otot tungkai puteri

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai puteri melalui *vertical jump test*, diperoleh skor maksimum 44 cm tergolong kategori baik dan skor minimum 29 cm tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 36,21 cm tergolong kurang, median 36,5 cm tergolong kurang, modus 29 cm tergolong kategori kurang sekali dan standar deviasi 4,93. Dari hasil analisis data daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori puteri dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Puteri

No	Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 48	0	0	Baik Sekali
2	44 – 47	1	7,14	Baik
3	38 – 43	5	35,71	Cukup
4	33 – 37	4	28,57	Kurang
5	29 – 32	4	28,57	Kurang Sekali
Jumlah		14	100	-

1. Kecepatan

a. Kecepatan putra

Berdasarkan hasil tes kecepatan putera melalui kecepatan lari 20 meter (*Sprint*) diperoleh skor tercepat 3,13 detik tergolong kategori baik dan skor terlama 3,39 detik tergolong kategori kurang. Selanjutnya, diperoleh mean 3,24 detik tergolong cukup, median 3,22 detik tergolong cukup, modus 3,14 detik tergolong

kategori baik dan standar deviasi 0,1. Dari hasil data kecepatan atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putra**

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≤ 3,00	0	0	Baik Sekali
2	3,01 – 3,14	3	30	Baik
3	3,15 – 3,30	4	40	Cukup
4	3,31	3	30	Kurang
Jumlah		10	100	-

b. Kecepatan putri

Berdasarkan hasil tes kecepatan putri melalui kecepatan lari 20 meter (*Sprint*) diperoleh skor tercepat 3,77 detik tergolong kategori baik dan skor minimum 4,32 detik tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 3,99 detik tergolong cukup, median 4,00 detik tergolong cukup, modus 4,07 detik tergolong kategori baik dan standar deviasi 0,161. Dari hasil data kecepatan atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putri dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putri**

No	Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≤ 3,4	0	0	Baik Sekali
2	3,41 – 3,85	4	28,57	Baik
3	3,86 – 4,03	3	21,42	Cukup
4	≥ 4,04	7	50	Kurang
Jumlah		14	100	-

2. Kelincahan

a. Kelincahan putra.

Berdasarkan hasil tes kelincahan putra melalui *shuttle-run test* (lari bolak-balik 6 x 10 m), diperoleh skor tercepat 16 detik tergolong kategori baik dan skor terlama 17,7 detik tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 16,83

detik tergolong kurang, median 16,85 detik tergolong kurang, modus 17,1 detik tergolong kategori kurang dan standar deviasi 0,53. Dari hasil data kelincahan atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putera diperoleh data distribusi sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Puteri**

No	Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≤ 3,4	0	0	Baik Sekali
2	3,41 – 3,85	4	28,57	Baik
3	3,86 – 4,03	3	21,42	Cukup
4	≥ 4,04	7	50	Kurang
Jumlah		14	100	-

b. Kelincahan putri

Berdasarkan hasil tes kelincahan putri melalui *shuttle-run test* (lari bolak-balik 6 x 10 m), diperoleh skor tercepat 17,4 detik tergolong kategori baik dan skor terlama 19,6 detik tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 18,46 detik tergolong kurang, median 18,35 detik tergolong kurang, modus 19,3 detik tergolong kategori kurang sekali dan standar deviasi 0,71. Dari hasil data kelincahan atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori puteri diperoleh data distribusi sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Puteri**

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≤ 16,7	0	0	Baik Sekali
2	17,4 – 16,8	1	7,14	Baik
3	18,2 – 17,5	5	35,71	Cukup
4	18,9 – 18,3	4	28,57	Kurang
5	19,6 – 19,0	4	28,57	Kurang Sekali
Jumlah		14	100	-

3. Daya tahan aerobik

a. Daya tahan aerobik putra

Berdasarkan hasil tes dayatahan aerobik putera melalui *bleep test*, diperoleh skor maksimum 43,3 cc/kgBB/menit tergolong kategori baik dan skor minimum 24,4 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 36,9



cc/kgBB/menit tergolong cukup, median 38,6 cc/kgBB/menit tergolong cukup, modus 43,3 cc/kgBB/menit tergolong kategori baik dan standar deviasi 6,87. Dari hasil analisis data dayatahan aerobik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putera dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putera

No	Kelas Interval (cc/kgBB/mnt)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 51,6	0	0	Baik Sekali
2	42,6 – 51,5	4	40	Baik
3	33,8 – 42,5	3	30	Cukup
4	25,0 – 33,7	2	20	Kurang
5	< 25,0	1	10	Kurang Sekali
Jumlah		10	100	-

b. Daya tahan aerobik putri

Berdasarkan hasil tes dayatahan aerobik putri melalui *bleep test*, diperoleh skor maksimum 37,5 cc/kgBB/menit tergolong kategori cukup dan skor minimum 24,4 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 29,3 cc/kgBB/menit tergolong kurang, median 28,35 cc/kgBB/menit tergolong kurang, modus 24,4 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang sekali dan standar deviasi 4,62. Dari hasil analisis data dayatahan aerobik atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putri dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putri

No	Kelas Interval (cc/kgBB/mnt)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 51,6	0	0	Baik Sekali
2	42,6 – 51,5	0	0	Baik
3	33,8 – 42,5	3	21,42	Cukup
4	25,0 – 33,7	8	57,14	Kurang
5	< 25,0	3	21,42	Kurang Sekali
Jumlah		14	100	-

Analisis data tentang tinjauan kondisi fisik atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur secara berurutan mengenai daya ledak otot lengan, daya ledak otot

tungkai, kecepatan, kelincahan dan dayatahan aerobik di analisis dengan menggunakan rumus  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ . Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Putera

No	Kondisi Fisik	Sampel (N)	Nilai Rata-rata	Kategori Penilaian
1	Daya ledak otot lengan	10	2,65 m	Kurang Sekali
2	Daya ledak otot tungkai	10	51 cm	Kurang
3	Kecepatan	10	6,47 detik	Cukup
4	Kelincahan	10	8,22 detik	Cukup
5	Dayatahan aerobik	10	36,9 cc/kgBB/mnt	Cukup

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh rata-rata daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putera = 2,65 m tergolong kategori kurang sekali, daya ledak otot tungkai = 51 cm tergolong kategori kurang, kecepatan = 6,47 detik tergolong kategori cukup, kelincahan = 8,22 detik tergolong kategori cukup dan dayatahan aerobik = 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup.

Tabel 12. Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kategori Puteri

No	Kondisi Fisik	Sampel (N)	Nilai Rata-rata	Kategori Penilaian
1	Daya ledak otot lengan	14	2,43 m	Kurang
2	Daya ledak otot tungkai	14	36,21 cm	Kurang
3	Kecepatan	14	8,22 detik	Cukup
4	Kelincahan	14	18,46 detik	Kurang
5	Dayatahan aerobik	14	29,3 cc/kgBB/mnt	Kurang

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh rata-rata daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori puteri = 2,43 m tergolong kategori kurang, daya ledak otot tungkai = 36,21 cm tergolong kategori kurang, kecepatan = 8,22 detik tergolong kategori cukup, kelincahan = 18,46 detik tergolong kategori kurang dan dayatahan aerobik = 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

- a. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 2,65 m tergolong kategori kurang sekali dan putri adalah 2,43 m tergolong kategori kurang.
- b. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 51 cm tergolong kategori kurang dan putri adalah 36,21 cm tergolong kategori kurang.
- c. Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 3,24 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 3,99 detik tergolong kategori cukup.
- d. Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 18,46 detik tergolong kategori kurang.
- e. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup dan putri adalah 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ambler, Vic. 2012. *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2006. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengumpulan dalam Pendidikan Jasmani, prinsip-prinsip dan Penerapannya.
- Oliver, Jon. 2007. *Seri Dasar-dasar Olahraga. Dasar-dasar Bola Basket. Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Prusak. Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket. 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Klaten: Intan Sejati.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sodikoen, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Tenaga Pendidikan.

Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.

Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)*. Padang: FIK UNP Padang.