

**EVALUASI DAYA TAHAN ATLET BASKET
SMK NEGERI 1 BANDA ACEH
DENGAN MENGGUNAKAN METODE *BLEEP TEST***

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH: IRFAN NIZAM

NIM. 1611040018



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
TAHUN 2021**



PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama : Irfan Nizam

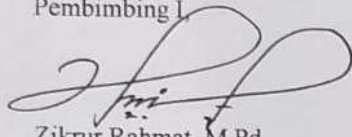
Nim : 1611040004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Evaluasi Daya Tahan Atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh Dengan Metode *Beep Test*.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

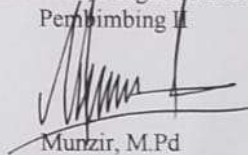
Pembimbing I



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Banda Aceh, 5 Agustus 2020

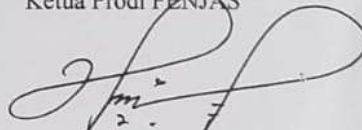
Pembimbing II



Murzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Mengetahui

Ketua Prodi PENJAS



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Daftar Isi

Halaman

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PEMBAHASAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.7 Hipotesis	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori	
2.1.1. Hakikat Evaluasi.....	6
2.1.2. Pengeritian Daya Tahan Jantung Paru	7
2.1.3. Hakikat Bola Basket	8
2.1.4. Perkembangan Permainan Basket Di Indonesia.....	10
2.1.5. Kondisi Fisik	11
2.1.6. Komponen Kondisi Fisik	12
2.1.7. Teknik Mengumpan Dan Menangkap	19
2.1.8. Teknik Menembak.....	26
2.1.9. Bentuk Lapangan, Waktu Dan Jumlah Pemain Bola Basket	29
2.1.10. Peraturan Dan Peralatan Bola Basket	30
2.1.11. <i>Bleep Test</i>	31
2.2 Kajian Penelitian Relavan	
2.2.1. Skripsi Pitdin Ahmadi.....	33
2.2.2. Jurnal Ilmiah Afandi Dwi Kurniawan Dan Elfiarosyida	33
2.2.3. Jurnal Ilmiah Irwandi Dan Asprizal	34
2.3 Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 jenis Dan Pendekatan Penelitian	37
3.2 Populasi Dan Sampel.....	38
3.3. Variabel Penelitian	39

3.4. Teknik Dan Alat Penumpulan Data.....	39
3.4.1. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.4.2. Instrumen Penelitian	39
3.4.3. Perlengkapan Dan Pelaksanaan Tes	40
3.5. Metode Analisis Data	49
3.6. Tempat Dan Waktu Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASA	
4.1. diskripsi data	51
4.2. analisis data.....	52
4.2.1. analisis rata-rata.....	52
4.2.2 analisis presentasen.....	53
4.3. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 kesimpulan	57
5.2. saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota pelatihan YMCA (*Young Men's Christian Association*) di Springfield, *Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield College*). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin (Wissel, 1994:1)

Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan benar. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah ataupun nasional ada banyak pemain yang tidak bisa menampilkan penampilannya terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan.

Seperti telah diungkapkan di atas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang

panjang. Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit pemain berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan pemain, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan pemain Permainan bola basket tidak lagi hanya mengandalkan pada teknik dan taktik, kekuatan kecepatan, kelentukan, ataupun melalui latihan-latihan fisik saja, namun faktor lain yakni faktor lain yaitu psikologis, faktor psikologis meliputi : motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya. Faktor-faktor tersebut adalah tempat dalam pembinaan untuk melanjutkan prestasi pemain. Pembinaan yang terarah dan terencana secara jelas tujuannya adalah salah satu usaha dalam meningkatkan prestasi, apalagi jika pembinaan tersebut dimulai sejak dini, masa usia dini merupakan masa ideal untuk belajar keterampilan-keterampilan tinggi yang terkoordinasi yang diperlukan kemudian hari. Agar keterampilan-keterampilan yang diperlukan dimiliki secara efektif, maka latihan-latihan yang diperlukan harus diarahkan, hal ini akan menambah semangatnya untuk terus berlatih. Kondisi fisik atlet yang baik juga, maka dia akan lebih cepat menguasai teknik-teknik atau taktik gerakan yang diberikan, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali. Di

dalam olahraga ini disamping faktor kondisi fisik, masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi antara lain seperti teknik, keterampilan, dan pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang telah diproses dan diorganisasikan untuk memperoleh pemahaman, pembelajaran dan pengalaman yang terakumulasi sehingga bisa diaplikasikan kedalam masalah/proses bisnis tertentu.

Atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh merupakan salah satu tempat latihan bola basket ternama di Banda Aceh, dimana klub ini sudah berjalan lama dan mulai menunjukkan perubahan dan penebangan, pada masa-masa latihan atlet sangat berminat dan tertarik dalam menggali prestasi lebih dalam lagi, hanya saja berdasarkan analisis atau observasi penulis atlet sangat cepat mengalami kelelahan pada saat latihan dan penulis ingin membuat peningkatan daya tahan Atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dan pentingnya akan pengetahuan dasar-dasar permainan bola basket ini akan memudahkan atlet dalam latihan dan dalam pertandingan. masih banyak yang harus diperhatikan dan diperbaiki kembali. Seperti lemahnya kondisi fisik, daya tahan baik umum maupun khusus dan kemampuan *VO2 Max*. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik. Selain itu teknik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi teknik baik individual maupun kelompok. Latihan merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi

maksimal dengan di berikan beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah ,meningkat, bertahap dan berulang–ulang

Pelatih basket SMK N 1 BANDA ACEH pernah melakukan latihan *bleep test* namun pelatih melakukan test tersebut hanya pada saat ketika pertandingan sudah dekat untuk melihat bagaimana daya tahan atlet. Dan pelatih mengambil kesimpulan bahwa atlet yang memiliki level tertinggi dapat dimainkan lebih lama dari atlet yang lain. Dan penulis juga mewawancarai pelatih apa atlet sering melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan banyak atlet yang melakukan latihan kondisi fisik tidak melakukannya dengan serius seperti arahan dari pelatih. penulis ingin melakukan tes *bleep test* itu sesuai dengan teori dan prosedur pelaksanaan tes VO2Max soalnya hasil wawancara pelatih dengan penulis banyak atlet yang memiliki daya tahan yang kurang. Sehingga atas dasar tersebut penulis berniat melakukan sebuah penelitian yang mengarah pada komponen tersebut yaitu: ***“Evaluasi Daya Tahan Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh Dengan Menggunakan Metode Bleep Test ”***.

1.2. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet kurang memahami peran kondisi fisik dalam melakukan olahraga basket ?
2. Bagaimana daya tahan atau VO2 Max atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh ?

1.3. Batasan masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang kondisi fisik daya tahan VO2Max Pada Atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh Menggunakan Metode *Bleep Test*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa pentingnya melakukan Evaluasi Daya Tahan Atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh Dengan Menggunakan Metode *Bleep Test*?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan VO2Max terhadap permainan bola basket pada atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik daya tahan VO2Max Pada Atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh Menggunakan Metode *Bleep Test*

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

- a. Sebagai bahan masukan atau informasi bagi para pembina bola basket dalam meningkatkan daya tahan atlet bola basket.

- b. Sebagai bahan masukan atau informasi pelatih dalam melihat tingkat peningkatan daya tahan pada atlet basket SMK Negeri 1 Banda Aceh.
- c. Bagi pelatih, penelitian dapat dijadikan masukan untuk melanjutkan atau menambahkan program kondisi fisik pada permainan bola basket.
- d. Mengungkapkan satu dari sekian banyak masalah yang ada dalam olahraga khususnya bola basket.
- e. Sebagai sumbangan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga umumnya dan bola basket khususnya.

1.7. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimanakah daya tahan VO2Max atlet SMK Negeri 1 Banda Aceh ?

