

ABSTRAK

DEKO PRATAMA. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Klub Bolabasket Batavia Kota Padang. Skripsi. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik Klub Bolabasket Batavia Kota Padang. Kondisi fisik sangat berpengaruh penting dalam permainan bolabasket. Bagi seorang atlet, menjaga kemampuan kondisi fisik merupakan suatu hal yang wajib dikembangkan, hal ini harus dilakukan dalam upaya menjaga prestasi tinggi untuk waktu yang lama. Berdasarkan pengamatan dan informasi di lapangan ditemukan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Klub Bolabasket Batavia Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 – 29 Januari 2017 di Lapangan SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Klub Batavia Padang yang berjumlah 35 orang, Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan atlet putera pada kategori baik sebanyak 7 orang (35.0%) dan putri pada kategori kurang sekali sebanyak 12 orang (80.0%). Rata-rata kelincahan atlet putra pada kategori sedang sebanyak 9 orang (45.0%) dan putri pada kategori sedang sebanyak 6 orang (40.0%). Rata-rata VO2 Max atlet putera pada kategori cukup sebanyak 16 orang (80.0%) dan putri mempunyai VO2 Max pada kategori cukup sebanyak 11 orang (73.3%). Rata-rata kekuatan otot lengan atlet putera pada kategori baik sebanyak 9 orang (45.0%) dan putri pada kategori baik sebanyak 6 orang (40.0%). Rata-rata daya ledak otot tungkai atlet putera pada kategori kurang sebanyak 8 orang (40.0%) dan putera pada kategori cukup sebanyak 5 orang (33.3%) pada bolabasket Klub Batavia Padang.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Otot Lengan dan daya ledak otot tungkai.