

ABSTRAK

Palas Palansyah 2016 : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP”.

Masalah penelitian adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet SMA Pembangunan laboratorium UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana gambaran kondisi fisik atlet Bola Basket SMA Pembangunan laboratorium UNP. Khususnya tentang daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya ledak otot tungkai(*explosive power*).

Jenis penelitian adalah Deskriptif. Desain penelitian menggunakan bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan ponomena secara detail. Populasi dalam penelitian adalah atlet siswa SMA Pembangunan laboratorium UNP berjumlah 24 orang dengan atlet putra 12 orang dan atlet putri 12 orang . Sampel di ambil melalui teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli sampai dengan Agustus 2016. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya tahan *aerobic* 41.54 tergolong kategori baik. Sedangkan atlet putri memiliki rata-rata 24.62 tergolong kategori kurang. 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kecepatan 7.86 detik tergolong kategori cukup. Sedangkan rata-rata atlet putri memiliki rata-rata 11.93 detik tergolong kategori kurang. 3) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki kelincahan 19.39 detik tergolong kategori kurang. Sedangkan rata-rata putri 23.8 detik tergolong kategori sangat kurang 4) Secara keseluruhan rata-rata atlet putra memiliki daya ledak otot tungkai 216 cm tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk putri rata-rata 168 cm tergolong kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Bola Basket