

ABSTRAK

Studi Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra SMAN 4 Padang

Oleh: Ridholah Turahman

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang dimiliki tim bolabasket putra SMAN 4 Padang terutama pada ajang DBL, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik umum yang mereka miliki, seperti Kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, koordinasi mata-tangan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus-21 Agustus 2016.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim bolabasket SMAN 4 Padang, Penelitian ini menggunakan *total sampling*. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik adalah. Kecepatan diukur dengan *sprint test* 30 meter, kelincahan diukur dengan *shuttel run test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan, *vertical jump test*, koordinasi mata-tangan diukur dengan *ballwergen und-fergen test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) Rata-rata kemampuan kecepatan tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 4,54 detik yang tergolong kategori cukup, (2) Rata-rata kemampuan kelincahan tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 17,17 detik yang tergolong kategori cukup. (3) Rata-rata kemampuan daya ledak otot lengan tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 4,33 meter yang tergolong kategori cukup. (4) Rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 95.15 kg.m/second yang dikategorikan cukup. (5) Rata-rata kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 37.8 ml/kg.BB/min yang tergolong kategori kurang. (6) Rata-rata kemampuan koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 11 kali yang dikategorikan cukup.(7) Rata-rata tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh tim bolabasket putra SMAN 4 Padang adalah 49.78 yang dikategorikan cukup.