

ABSTRAK

Yulia Ningsih (2017) : Profil Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Basket SMA Negeri 14 Padang diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik, teknik dasar dan status gizi atlet basket SMA Negeri 14 Padang.

Jenis penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket yang mengikuti latihan yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel berjumlah sebanyak 29 orang terdiri dari 20 orang putra dan 9 orang putri.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: kondisi fisik atlet putra dan putri meliputi 1) daya tahan atlet putra termasuk kategori sedang (65%), sedangkan atlet putri termasuk kategori kurang (56%). 2) Kemampuan kecepatan atlet putra termasuk kategori baik (60%), sedangkan atlet putri termasuk kategori kurang (44%). 3) Kemampuan kelincahan atlet putra termasuk kategori baik sekali (45%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik (67%). 4) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra termasuk kategori sedang (50%), sedangkan atlet putri termasuk kategori sedang juga (67%). Teknik dasar atlet putra dan putri meliputi : 1) Kemampuan teknik *passing* atlet putra termasuk kategori baik (35%) dan kategori sedang (35%), sedangkan atlet putri termasuk kategori sedang (44%). 2) Kemampuan teknik *shooting* atlet putra termasuk kategori sedang (35%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik (33%). 3) Kemampuan teknik *dribbling* atlet putra termasuk kategori baik (45%), sedangkan atlet putri termasuk kategori baik juga (33%). Status gizi atlet putra dan putri meliputi atlet putra termasuk kategori normal (75%), sedangkan atlet putri termasuk kategori gemuk (56%).

Kata Kunci : *Kondisi Fisik, Teknik Dasar dan Status Gizi*