

ABSTRAK

Safnel (2018). Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat

Masalah yang terjadi pada atlet bola basket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat adalah prestasi atlet bolabasket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat belum maksimal yang mana semakin lama prestasinya semakin menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kondisi fisik atlet bola basket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat, seperti daya ledak otot lengan, kelincuhan, kecepatan, daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 9 atlet putri dan 16 atlet putra. Sampel diambil dengan cara “purposive sampling”, yaitu atlet putra yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur fisik atlet bolabasket SMA N 1 Kinali Pasaman Barat yaitu daya ledak otot lengan diukur dengan two hands medicine ball push, kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, kelincuhan diukur dengan dodging run dan daya tahan aerobik diukur dengan bleep tes. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh (1) 9 orang memiliki daya ledak tergolong baik dan 7 orang memiliki daya ledak tergolong cukup, (2) 11 orang memiliki kecepatan tergolong cukup dan 5 orang memiliki kecepatan yang tergolong kurang, (3) 16 orang memiliki kelincuhan tergolong baik sekali, (4) 3 orang memiliki daya tahan tergolong baik dan 6 orang memiliki daya tahan tergolong sedang dan 7 orang memiliki daya tahan tergolong kurang