

ABSTRAK

Anggi Fajar Pratama, 2017 :Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang terdiri dari daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang dapat mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang kondisi fisik masing-masing atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu untuk melihat tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sample adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret di Lapangan Atas Ngarai Bukittinggi tempat atlet bolabasket SMA Negeri 3 Bukittinggi berlatih. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes yang terdiri dari Daya Tahan Aerobik dengan *bleep test*, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan tes *Push up*, Daya Ledak Otot Tungkai dengan tes *Vertical Jump*, Kecepatan dengan tes lari sprint 50 meter, Kelincahan dengan *zigzag run* Pengujian data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian adalah 1) Daya tahan aerobik, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 35,37 dikategorikan sedang. 2) Daya Tahan Kekuatan otot lengan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 24,47 dikategorikan sedang. 3) Daya ledak otot tungkai, rata-rata yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 135,44 kg.m/s dikategorikan sedang. 4) Kecepatan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 8,51 detik dikategorikan sedang. 5) Kelincahan, rata-rata yang dimiliki atlet bolabasket putra SMA Negeri 3 Bukittinggi adalah 14,56 detik dikategorikan kurang.