

## ABSTRAK

**Meici Handayani (2015).** Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA 3 Solok Selatan

Masalah yang terjadi pada atlet bola basket SMA 3 Solok Selatan adalah menurunnya tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA 3 Solok Selatan yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobic.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA 3 Solok Selatan yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 9 atlet putrid 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 3 Solok Selatan yaitu daya ledak otot lengan diukur dengan two hands medicine ball push, kecepatan diukur dengan sprint 50 meter, kelincahan diukur dengan dodging run dan daya tahan aerobic diukur dengan bleep tes. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh (1) 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak 4,53-5,3 tergolong kategori baik dan 7 orang (43,75%) memiliki daya ledak 3,68-4,52 tergolong kategori cukup, (2) 11 orang (68,75%) memiliki kecepatan 7,9-6,9 tergolong kategori cukup dan 5 orang (31,25%) memiliki kecepatan 7,8 yang yang tergolong kategori kurang, (3) 16 orang (100%) memiliki kelincahan < 12,10 tergolong kategori baik sekali, (4) 3 orang (18,75%) memiliki daya tahan 42,6-51,5 tergolong kategori baik dan 6 orang (37,5%) memiliki daya tahan 33,8 – 42,5 tergolong kategori sedang dan 7 orang (43,75%) memiliki daya tahan <25,0 tergolong kategori kurang.