

ABSTRAK

Phateh Hidayat. 2017. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu”

Masalah dalam penelitian ini prestasi ekstrakurikuler bolabasket SMAN 2 Bengkulu menurun. Hal ini diduga belum sesuai kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut dengan yang diharapkan, seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kekuatan, daya tahan aerobik, kecepatan, koordinasi gerak, kelenturan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 2 Bengkulu.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 2 Bengkulu. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah. Kecepatan diukur dengan *sprint test* 30 meter, kelincahan diukur dengan *illionis run test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put test*, daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test* dan 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) Kemampuan kecepatan siswa adalah 4,27 detik yang tergolong kategori cukup. (2) Kemampuan kelincahan 16,88 detik yang tergolong kategori sedang. (3) Kemampuan daya ledak otot lengan adalah 5,23 meter tergolong kategori baik. (4) Kemampuan daya tahan aerobik adalah 37.26 ml/kg.BB/min yang tergolong kategori kurang sekali. (5) Kemampuan koordinasi mata-tangan adalah 11 kali dikategorikan cukup.