

## ABSTRAK

### Wedy Setiady Irwan:15086349/2015. "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang

Masalah dalam Penelitian ini adalah berawal dari melihat kenyataan dilapangan ditemukan bahwa kondisi fisik pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang belum sesuai dengan yang diharapkan. Yang berkenaan dengan Keseimbangan, kelincahan, Kelentukan daya ledak otot tungkai, dan daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keseimbangan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain putra sekolah menengah atas Negeri 8 Padang yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil dengan cara *total Sampling*, yaitu seluruh pemain putra yang berjumlah 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan keseimbangan diukur dengan *Modified bass test*, kelincahan diukur dengan *Illinois agility run test*, kelenturan diukur dengan *Flexiometer*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump Test*, Daya tahan ( $VO_2max$ ) diukur dengan *Bleep Tes*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan presentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan, yaitu kondisi fisik pemaian putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang. Berdasarkan hasil dari penelitian Keseimbangan masuk dalam kategori *okurangö*, kelincahan masuk dalam kategori *okurangö*, Kelentukan masuk dalam kategori *okurangö*. Daya ledak otot tungkai masuk kategori *osedangö*, daya tahan masuk dalam kategori *osedangö*, hasil analisis masuk dalam kategori *Sangat Baikö* sebesar 0% , kategori *Baikö* sebesar 33,30% (5 pemain), kategori *Sedangö* sebesar 40% (6 pemain), kategori *Kurangö* sebesar 13,30% (2 pemain), kategori *Kurang Sekaliö* sebesar 13,30% (2 pemain). berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 241,70, Kondisi Fisik pemaian putra bola basket sekolah menengah atas Negeri 8 Padang masuk kategori *osedangö*.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Bola Basket**