

## ABSTRAK

### **Ekko Febriyanto. 2019. “Profil Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi”**

Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri SMA N 2 Bukittinggi menarik perhatian pada saat latihan tanding sering tidak fokus pada lawan sering kehilangan bola pada saat uji coba pada tim. Setelah melakukan pengamatan pertandingan dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari, ternyata latihan fisik untuk mendukung teknik dalam permainan jarang diberikan, salah satu yang paling kelihatan adalah daya tahan *aerobiknya*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Daya Tahan Aerobik (*Bleep test*), daya ledak otot lengan (*Two Hand Medicine Ball Put*), daya ledak otot tungkai (*Vertikal Jump*), dan kelincahan (*Shuttle Run Test*) Teknik analisis data menggunakan analisis statistik Deskriptif.

Hasil penelitian: (1) Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 13,6 tergolong kategori rendah. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 309,27 tergolong kategori baik. (3) Rata-rata tingkat daya ledak kekuatan otot tungkai atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 84,87 yang tergolong kategori cukup. (4) Rata-rata tingkat atlet Bolabasket putri SMA N 2 Bukittinggi adalah 14,44 yang tergolong kategori sedang.