

ABSTRAK

Bima Priyandana. 2019. “Profil Kondisi Fisik Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Di SMPN 5 Kota Solok”
Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa yang masih kurang baik kondisi fisik, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa dalam kegiatan pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa pengembangan diri bola basket di SMPN 5 Kota Solok. Penelitian dilakukan di lapangan SMPN 5 Kota Solok. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan statistic deskriptif.

Hasil analisis ditemukan 1). daya tahan pada siswa laki-laki dengan rata-rata nilai sebesar 33.68 pada kategori kurang, siswa perempuan sebesar 25.74 pada kategori kurang. 2). Daya ledak otot tungkai siswa laki - laki rata-rata nilai sebesar 1.87 pada kategori kurang, siswa perempuan sebesar 1.37 pada kategori sangat kurang. 3). Kelincahan siswa laki-laki rata-rata nilai sebesar 12.45 pada kategori baik, siswa perempuan sebesar 14.01 pada kategori sedang. 4). Kecepatan siswa laki-laki rata-rata nilai sebesar 5.29 pada kategori kurang sekali, siswa perempuan sebesar 6.22 pada kategori kurang sekali. 5). kondisi fisik siswa laki-laki rata-rata nilai 33.33 kategori sedang, siswa perempuan 45.45 kategori sedang.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan