

ABSTRAK

Maharya Teguh Prakoso, 2019: Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra SMAN 11 Padang

Masalah yang terjadi pada atlet Bola Basket putra SMAN 11 Padang adalah prestasi yang belum maksimal, kenyataan dilapangan ditemukan bahwa kondisi fisik atlet putra SMAN 11 Padang belum sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan mengatasi kondisi fisik atlet Bola Basket SMAN 11 Padang, seperti daya ledak otot lengan, kecepatan, kekuatan otot punggung dan otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Basket SMAN 11 Padang yang berjumlah 14 orang putra, terdiri dari 8 orang kelas X dan 6 orang dari kelas XI. Sample diambil dengan teknik sensus sesuai dengan jumlah atlet Bola Basket kelas X dan kelas XI, Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur komponen kondisi fisik.

Hasil penelitian menyatakan bahwa 1). 9 orang atlet variable daya ledak otot lengan 64,29% dikategorikan cukup, 2). 14 orang atlet variable kecepatan 100% dikategorikan kurang sekali, 3). 7 orang atlet variable kekuatan 50,00% dikategorikan kurang, 4). 11 orang atlet variable kelincahan 78,57% dikategorikan kurang sekali, 5). 8 orang atlet variable daya tahan aerobik 57,14% dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Bola Basket