

ABSTRAK

Rahmadian Magriby. (2019). "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 2 Tebo"

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi. Kondisi fisik tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo cukup cukup lemah, tim hanya mampu bermain maksimal di dua kuartir awal (2x10menit) dari 4 kuartir saat bertanding. Hal ini berdampak pada menurunnya prestasi tim bolabasket SMA Negeri 2 Tebo. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet bolabasket SMA Negeri 2 Tebo yang diukur melalui tingkat daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya ledak, kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*) para atlet.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi berjumlah 10 atlet putra dan 10 atlet putri. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* dengan melibatkan seluruh populasi. Pengambilan data daya tahan diukur dengan *bleep test*, kecepatan diukur melalui tes lari 50 meter, daya ledak diukur dengan *vertical jump test*, kelincahan diukur dengan *shuttle run test*, dan kelentukan diukur dengan *flexion of trunk test*.

Dari analisis data menunjukkan bahwa: Hasil tes tingkat daya tahan (VO_2max) atlet bolabasket putra dan putri berada dalam kategori cukup dengan skor rata-rata 37,82 (putra) dan 35, 70 (putri). Tingkat kecepatan atlet bolabasket SMA Negeri 2 Kabupaten Tebo berada dalam kategori kurang dengan skor rata-rata 7,4 (putra) dan 9,0 (putri). Tingkat daya ledak atlet berada pada kategori cukup (putra) dan baik (putri), dengan rata-rata skor 22,73 (putra) dan 15.41 (putri). Tingkat kelincahan atlet putra berada dalam kategori baik sekali dengan rata-rata 11,4 detik dan atlet putri dalam kategori baik dengan rata-rata 12,8cm. Tingkat kelentukan atlet berada dalam kategori cukup dengan rata-rata skor 9,5cm (putra) dan 11,4 putri. Kondisi fisik atlet berada dalam kategori sedang dengan rata-rata skor 250.

Kata kunci : tim bola basket SMA Negeri 2 Tebo, kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan.