

## ABSTRAK

### **Gito Yusuf: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Sekolah Menengah Negeri 1 Matur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 3,29 m tergolong kategori kurang sekali dan putri adalah 2,43 m tergolong kategori kurang., (2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 51 cm tergolong kategori kurang dan putri adalah 36,21 cm tergolong kategori kurang, (3) Kecepatan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 6,47 detik tergolong kategori cukup dan putri adalah 8,22 detik tergolong kategori cukup, (4) Kelincahan yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 16,83 detik tergolong kategori kurang dan putri adalah 18,46 detik tergolong kategori kurang, (5) Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur kategori putra adalah 36,9 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup dan putri adalah 29,3 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket, Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan.**