

ABSTRAK

Zaky Ardhan Jamil, (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Club A-TEAM Bolabasket Kecamatan X Koto Singkarak

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi Atlet Putra Club A-TEAM Bolabasket Kecamatan X Koto Singkarak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Putra Club A-TEAM Bolabasket Kecamatan X Koto Singkarak.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Club A-TEAM Bolabasket Kecamatan X Koto Singkarak yang berjumlah sebanyak 13 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *proposive sampling* sehingga berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermittent recovery test*, daya ledak otot lengan dengan tes *two-hand medicine ball put*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *course of the arrowhead agility test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *push up*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, (1) Daya tahan aerobik dalam kategori “sangat kurang”. (2) Daya ledak otot lengan dalam kategori “cukup”. (3) Kecepatan dalam kategori “baik”. (4) Kelincahan dalam kategori “sangat baik”. (5) Daya ledak otot tungkai dalam kategori “sangat baik”. (6) Daya tahan kekuatan otot lengan dalam kategori “kurang”. (7) Kondisi fisik dalam kategori “kurang”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik