

## ABSTRAK

### **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola basket Klub Ocean Generation Club (OGC) Kota Padang**

**Oleh: Randa Pranata**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket klub *Ocean Generation Club* Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bola basket klub *Ocean Generation Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 17 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 10 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Lari 50 Meter, 2) *Shuttle Run*, 3) *Vertical Jump*, 4) *Two Hand Medicine Ball Putt Test*, 5) *bleep Test*, 6) *bridge-Up Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kecepatan atlet berada pada kategori cukup dengan rata-rata 7.13, 2) Tingkat kelincahan atlet berada pada kategori kurang dengan rata-rata 17.66, 3) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 50.9, 4) Tingkat daya ledak otot lengan atlet berada pada kategori baik dengan rata-rata 5,57, 5) Tingkat daya tahan aerobik atlet berada pada kategori bagus dengan rata-rata 43,21, 6) Tingkat kelentukan atlet berada pada kategori cukup dengan rata-rata 64,9.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Atle, Atlet Bola Basket