ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Altet Bolabasket SMA N 1 Gunung Talang

OLEH : Fandre Janiver. S

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik altet bolabasket SMA N 1 Gunung Talang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak/ *power* otot lengan.

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA N 1 Gunung Talang yang berjumlah 37 orang, yang terdiri dari 12 orang atlet puteri dan 25 orang atlet putera. Sampel diambila dengan cara "*Purposive Sampling*", yaitu atlet putera yang berjumlah 25 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet bolabasket SMA N 1 Gunung Talang. Daya tahan aerobik (VO_2max) diukur dengan *Bleep Tes*, Kekuatan diukur dengan *Leg Dynamometer*, Kecepatan diukur dengan sprin 50 meter, Kelincahan diukur dengan *Dodging Run*, Daya ledak/ Power (power lengan) diukur dengan *Two Hands Medicine Ball Push.* Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Dari 25 orang atlet, 3 orang memiliki daya tahan tergolong baik, 10 orang memiliki daya tahan tergolong kategori cukup, 12 orang memiliki daya tahan tergolong kurang.
2. Dari 25 orang atlet, 14 orang memiliki kekuatan tergolong cukup, dan 11 orang memiliki tergolong kategori Kurang.
3. Dari 25 orang atlet, 18 orang memiliki tergolong kategori cukup dan 7 orang memiliki tergolong kategori Kurang.
4. Dari 25 orang atlet, 1 orang memiliki kelincahan detik tergolong kategori baik sekali, 18 orang memiliki kelincahan detik tergolong kategori baik, 6 orang memiliki kelincahan detik tergolong Sedang.
5. Dari 25 orang atlet, 12 orang memiliki *power* otot lengan tergolong baik, dan 13 orang memiliki tergolong kategori Cukup.

Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet bolabasket SMA N 1 Gunung Talang yang baik adalah kelincahan dan *power* otot lengan, sedangkan untuk komponen daya tahan *aerobic*, kekuatan dan kecepatan tergolong sedang. Oleh sebab itu kemampuan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.