ABSTRAK

Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang

Oleh: Dwi Harryandi Herdadi

Masalah penelitian turunnya performa atlet dalam pertandingan, indikator dari penelitian mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang meliputi; dayatahan aerobik, daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata tangan.Tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang terdiri dari 20 putera dan 10 puteri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang yang berjumlah 30 orang terdiri dari 20 putera dan 10 puteri. Sampel penelitian adalah seluruh populasi dengan teknik penarikan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian mengetahui bleep test, *two hand medicine ball push*, lari cepat 30 meter, *Illionis Agility Run test,* vertical power jump test, dan *ballwerfen und fungen test.* Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian: (1) Tingkat kemampuan dayatahan aerobik atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang cukup skor rata-rata 35,0 ml/Kg bb/menit, dan atlet putri sedang skor rata-rata 27,3 ml/Kg bb/menit, (2) Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang kurang sekali skor rata-rata 3,43 meter, dan atlet putri kurang sekali skor rata-rata 2,29 meter, (3) Tingkat kemampuan kecepatan atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sedang skor rata-rata 4,71 detik, dan atlet putri kurang sekali skor rata-rata 6,02 detik, (4) Tingkat kemampuan kelincahan atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sedang skor rata-rata 21,69 detik, dan atlet putri sedang skor rata-rata 25,01 detik, (5) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sedang skor rata-rata 93,44 Kg m/s, dan tungkai atlet putri sedang skor rata-rata 69,69 Kg m/s, (6) Tingkat kemampuan koordinasi mata tangan atlet putra bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padang sedang skor rata-rata 9,55 point, dan atlet putri sedang skor rata-rata 7 point.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet Bolabasket.