

ABSTRAK

Kondisi Fisik Dalam Permainan Bolabasket

Oleh: Fernanda Putra

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan antara satu dan lainnya, begitu juga peningkatan dan pemeliharanya. Dalam permainan bolabasket kondisi fisik sering kali menjadi faktor penentu dalam sebuah pertandingan, untuk itu kondisi fisik sangat penting di tingkatkan dalam setiap latihan. Kondisi fisik yang baik akan menunjang seorang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bolabasket dengan maksimal. Bolabasket merupakan olahraga permainan yang dinamis, dibutuhkan kemampuan fisik yang baik saat menyerang ataupun saat bertahan. Dari berbagai macam komponen kondisi fisik, terdapat beberapa yang sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket dan sangat perlu ditingkatkan sesuai peranan yang ada dalam bolabasket. Beberapa komponen kondisi fisik yang sangat dominan dalam permainan bolabasket yaitu daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Setiap komponen kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, keturunan (genetik) dan aktivitas fisik.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.