

ABSTRAK

Bangun Yuda Prawira, (2013). Tinjauan Kondisi Fisik Altet Bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi bolabasket Di SMA Negeri 3 Payakumbuh diduga disebabkan oleh unsur kondisi fisik yang diantaranya daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik altet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 20 orang atlet putera dan 10 orang atlet puteri. Sampel diambil dengan cara “*Total Sampling*”, yaitu keseluruhan populasi.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh. Daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep Tes*, Daya Ledak Otot Lengan diukur dengan *Two Hand Medicine Ball Push*, Kecepatan diukur dengan *sprint 50 meter*, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run Test*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Dari 30 orang atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh, rata-rata tingkat daya tahan aerobik= $34,6 \text{ cc/kg BB/ menit}$ kategori cukup untuk Putra dan $=27,8 \text{ cc/kg BB/ menit}$ kategori kurang untuk Putri.
2. Dari 30 orang atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh, rata-rata tingkat daya ledak otot lengan = 5,8 meter kategori cukup untuk Putra dan = 3,6 meter kategori baik untuk Putri.
3. Dari 30 orang atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh, rata-rata tingkat kecepatan = 5,4 detik kategori baik untuk Putra = 7,5 detik tergolong kategori baik untuk Putri.
4. Dari 30 orang atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh, rata-rata tingkat kelincahan = 14 detik kategori cukup untuk Putra dan = 14,7 detik tergolong kategori baik untuk Putri.
5. Dari 30 orang atlet bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh, rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai = 92,4 kg-m/sec kategori kurang untuk Putra dan = 68,8 kg-m/sec tergolong kategori kurang untuk Putri.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket.