

ABSTRAK

Studi Tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri *Club* TAMARA Kota Padang

Oleh: Novia Yuliani

Penelitian ini berawal dari kenyataan di *club* bahwa prestasi atlet bolabasket putri *club* Tamara kota Padang masih rendah. Hal ini didasarkan dari perolehan prestasi belakangan ini. Untuk mengetahui penyebab rendahnya kondisi fisik tersebut maka dilakukan suatu penelitian yang berbentuk tinjauan. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik (daya tahan *anaerobic*, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putri *club* Tamara kota Padang. Dengan sampel yang digunakan 19 atlet yang diambil menggunakan teknik *Sampling* Jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat Daya tahan *anaerobic* yang dimiliki sekarang oleh atlet bolabasket putri *club* TAMARA kota Padang tergolong dalam kategori cukup, Kecepatan yang dimiliki sekarang oleh atlet bolabasket putri *club* TAMARA kota Padang tergolong dalam kategori cukup, Kelincahan yang dimiliki sekarang oleh atlet bolabasket putri *club* TAMARA kota Padang tergolong dalam kategori baik, dan Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang oleh atlet bolabasket putri *club* TAMARA kota Padang tergolong dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet