

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA N 12 Padang

Oleh: Restu Wahyu Satria

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolabasket seperti komponen daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelentukan dan daya tahan anerobik.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik atlet bolabasket SMA N 12 Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang, Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 5,21 meter, (2) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 133 kg-m/second, (3) Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 5,2 detik, (4) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 17,2 deik, (5) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 41,4 ml/kg.bb/min, (6) kelentukan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 6 cm, (7) Daya tahan anerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik sekali dengan rata-rata 2,01 watt/detik.

Kata Kunci: **Kondisi Fisik Atlet**