

ABSTRAK

Ahmad Fajri, 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Bolabasket Putra SMA N 1 Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bola basket putra SMAN 1 Sijunjung, hal ini diduga karena tingkat kondisi atlet masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola basket putra SMAN 1 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket SMAN 1 Sijunjung berjumlah 24 orang. pengambilan *sampel* menggunakan teknik *purposive sampling*, berjumlah 14 orang atlet putra. Instrumen penelitian ini adalah: 1) Lari 20 Meter untuk mengukur kecepatan, 2) *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, 3) *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 4) *Two Hand Medicine Ball-Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 5) *Bridge-Up Test* untuk mengukur kelentukan, dan 6) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat kecepatan atlet berada pada kategori kurang dengan rata-rata 3,35%, 2) tingkat kelincahan atlet berada pada kategori baik dengan rata-rata 16,37%, 3) tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 91,09%, 4) tingkat daya ledak otot lengan atlet berada pada kategori baik dengan rata-rata 4,98%, 5) tingkat kelentukan atlet berada pada kategori cukup dengan rata-rata 67,71%, dan 6) tingkat daya tahan aerobik atlet berada pada cukup dengan rata-rata 36,37%.