

ABSTRAK

Achmad Arif Novendri, (2012). Studi Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Padang

Masalah yang terjadi pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang adalah menurunnya tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobic.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yang berjumlah 25 orang. Yang terdiri dari 9 orang atlet putri dan 16 orang atlet putra. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*". Yaitu atlet putra yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsure fisik atlet bolabasket SMA Pembangunan Padang yaitu daya ledak otot lengan diukur dengan *Two Hands Medicine Ball Push*, kecepatan diukur dengan *Sprint* 50 meter, kelincahan diukur dengan *Dodging run*, dan daya tahan aerobic diukur dengan *Bleep Tes*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh (1) 9 orang (56,25%) memiliki daya ledak 4,53-5,3 tergolong kategori baik dan 7 orang (43,75%) memiliki daya ledak 3,68-4,52 tergolong kategori cukup, (2) 11 orang (68,75%) memiliki kecepatan 7,9-6,9 tergolong kategori cukup dan 5 orang (31,25%) memiliki kecepatan 7-8 yang tergolong kategori kurang, (3) 16 orang (100%) memiliki kelincahan <12,10 tergolong kategori baik sekali, (4) 3 orang (18,75%) memiliki daya tahan 42,6-51,5 tergolong kategori baik dan 6 orang (37,5%) memiliki daya tahan 33,8-42,5 tergolong kategori sedang dan 7 orang (43,75%) memiliki daya tahan <25,0 tergolong kategori kurang.