

ABSTRAK

ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI JUARA POPDA (PEKAN OLAHRAGA PELAJAR DAERAH) PROVINSI BENGKULU PADA CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET

Pembimbing : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Dede Thoyib Sulaiman

1301575

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Kondisi fisik menjadi penunjang utama di dalam sebuah proses pelatihan. Untuk itu seorang atlet haruslah memiliki kondisi fisik yang sangat baik. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kondisi fisik pada atlet Juara POPDA Provinsi Bengkulu yang disandingkan dengan kondisi fisik atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat tahun 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet POPDA Kabupaten Bengkulu Selatan sebanyak 12 atlet dan atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat sebanyak 12 atlet. Semua populasi dijadikan sampel dengan menggunakan teknik (*purposive sampling*). Instrumen penelitian ini adalah tes kondisi fisik yang terdiri dari 9 (Sembilan) item tes yaitu : *Sit and Reach*, Lari 20 Meter, *Agility Illinois Test*, *Vertical Jumps*, *Two Hand Medicine Ball-Put*, *Push-Ups*, *Sit-Ups*, *Squat-Jumps*, dan *Bleep Test*. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan; 1) Profil kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu secara umum termasuk dalam kategori Cukup. Dengan Skor rata-rata keseluruhan 5,02. 2) Hasil dari analisis kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu yang disandingkan dengan atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat, maka hasilnya tes *sit and reach* mencapai 84%, lari 20 meter 93%, *illinois agility test* 94%, *vertikal jump* 93,33%, *two hand medicine ball-put* 90,12%, *push-ups* 70,27%, *sit-ups* 78,95%, *squat jump* 76,47%, *bleep test* 98,58% dan hasil secara keseluruhan atlet POPDA Provinsi Bengkulu baru mencapai 86,80% dari tim KEJURNAS KU18 Jawa Barat.

Kata Kunci : Analisis, Profil, Kondisi Fisik, Atlet Juara POPDA Provinsi Bengkulu Pada Cabang Olahraga Bola Basket.

ABSTRACT

PROFILE ANALYSIS OF FEMALE'S ATHLETE PHYSICAL CONDITION IN POPDA (STUDENTS SPORTS OLYMPIC REGION) ESPECIALLY IN BENGKULU PROVINCE FOR BASKETBALL

Supervisor : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Dede Thoyib Sulaiman

1301575

Physical condition is the most important component in the process of sports. Physical condition becomes the main support in a training process. For it is very important for a player to have a good physical condition. The purpose of this study was to identify the level of physical condition for females athletes of POPDA Bengkulu which compared with the physical condition of female athletes KEJURNAS KU18 West Java in 2017. Writer used descriptive method to do the research. The population of this research is athletes POPDA South Bengkulu 12 peoples and 12 peoples for KEJURNAS KU18 in West Java. All of them are the sampled of these research, for sampling method writer used purposive technique. There are 9 (Nine) item of physical test that became the instrumen of this research : Sit and Reach, Run 20 Meters, Agility Illinois Test, Vertical Jumps, Two Hand Medicine Ball-Put, Push-Ups, Sit-Ups, Squat-Jumps, and Bleep Test. Based on the results of data analysis and study of research that writer obtained then concluded; 1) Profile of physical condition of female athlete POPDA of Bengkulu Province generally included in the category Enough; 1) Profile of physical condition of female athlete champion of POPDA Bengkulu is categorized Enough with average scored 5,02. (2) Writers was compared the physical condition of KEJURNAS KU18 West Java and POPDA Bengkulu, then result of study is sit and reach 84%, run 20 meters 93%, illinois agility test 94%, vertikal jump 93,33%, two hand medicine ball-put 90,12%, push-ups 70,27%, sit-ups 78,95%, squat jump 76,47%, bleep test 98,58% and the overall results athletes of POPDA Bengkulu just reached 86,80% of the team KEJURNAS KU18 West Java.

Keywords : Analysis, Profile, Physical Condition, Females Athletes of POPDA Bengkulu for Basketball.