

ABSTRAK

Analisis Profil Antropometri Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Aerobik Pemain Basket Club Fourtine Warrior Bandar Lampung

Oleh

Fana Lestari

Basket merupakan olahraga permainan yang memerlukan kualitas daya tahan aerobik yang baik, dan ditunjang dengan faktor antropometri terutama pada indeks massa tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil antropometri yang berkaitan dengan indeks massa tubuh, dan daya tahan aerobik atlet basket putra. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dan sebanyak 33 atlet basket putra berpartisipasi sebagai sampel penelitian. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan pengukuran indeks massa tubuh, dan tes daya tahan VO2Max. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, rata-rata atlet basket putra memiliki kategori indeks massa tubuh ideal atau normal dengan persentase 63.6%, sedangkan rata-rata daya tahan VO2Max atlet basket putra berada dalam kategori rendah dengan persentasi 57.6%. Penelitian ini dapat memberikan saran bahwa pentingnya untuk mempertahankan kualitas indeks massa tubuh, dan meningkatkan daya tahan aerobik atlet basket, dan peran pelatih untuk terus memantau perkembangan kualitas kondisi fisik atlet merupakan suatu peran yang sentral untuk mencapai hasil optimal baik dalam latihan maupun pertandingan.

Kata kunci: basket, indeks massa tubuh, volume oksigen maksimum.

ABSTRACT

Anthropometric Profile Analysis of Body Mass Index and Aerobic Endurance of Basketball Players Club Fourtine Warrior Bandar Lampung

by

Fana Lestari

Basketball is a game sport that requires good aerobic endurance and is supported by anthropometric factors, especially the ideal body mass index. This study aims to analyze anthropometric profiles related to male basketball athletes' body mass index and aerobic endurance. This study used a quantitative descriptive research design, and as many as 33 male basketball athletes participated as the research sample. The tests carried out in this study involved the measurement of body mass index and the VO₂Max endurance test. The results of this study can be concluded that the average male basketball athlete has an ideal or standard body mass index category with a percentage of 63.6%, while the average VO₂Max endurance of male basketball athletes is in the low category with a percentage of 57.6%. This research can suggest that the importance of maintaining the quality of the body mass index, and increasing aerobic endurance of basketball athletes, and the role of the coach to continuously monitor the development of the quality of the athlete's physical condition is a central role to achieve optimal results in both training and competition.

Key words: *basketball, body mass index, volume oksigen maksimum.*