

## ABSTRAK

### **Fitri Oktaviona (17103/2010) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kempo Putri Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kemampuan kondisi fisik atlet Kempo Putri Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet Kempo Putri Kota Padang diantaranya gambaran daya ledak otot tungkai, gambaran kecepatan, gambaran daya tahan kekuatan otot lengan dan gambaran daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Kempo Putri Kota Padang,

Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Gor H. Agus Salim Padang, yang dilakukan pada tanggal 29 Januari 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Kempo Kota Padang yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive Sampling*, yaitu jumlah keseluruhan atlet kempo putri Kota Padang menjadi sampel penelitian. Jadi sampel pada penelitian ini adalah atlet Kempo Putri Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang akan dilihat diantaranya : daya ledak otot tungkai dengan *Standing Board Jump*, tes kecepatan dengan lari sprint 30 m, tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan *push up* dan tes daya tahan aerobik dengan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Dari analisis data diperoleh hasil: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki atlet Kempo Putri Kota Padang 1.44 m tergolong kategori Kurang Sekali. 2) Tingkat kecepatan rata-rata dimiliki atlet Kempo Putri Kota Padang adalah 6.08 detik tergolong kategori Baik. 3) Tingkat daya ledak otot lengan rata-rata dimiliki atlet Kempo Putri Kota Padang adalah 24 kali pengulangan tergolong kategori Baik. 4) Tingkat daya tahan aerobik rata-rata dimiliki atlet Kempo Putri Kota Padang adalah 36.41ml/kg/min tergolong kategori Cukup.