

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Putri Universitas Negeri Padang

Oleh: Nofi Triani

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena terlihat prestasi Atlet futsal putri Universitas Negeri Padang menurun diduga akibat rendahnya kondisi umum atlet tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet futsal putri Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Futsal Putri yang aktif dalam mengikuti latihan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel berjumlah sebanyak 20 orang.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya tahan, 4 orang kategori sedang, 6 orang kategori kurang dan 10 orang kategori kurang sekali, (2) Kecepatan, 4 orang kategori baik sekali, 9 orang kategori baik, 3 orang kategori sedang, 3 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali, (3) Kelincahan, 3 orang kategori baik sekali, 13 orang kategori baik, 3 orang kategori sedang, 2 orang kategori kurang, (4) Daya ledak otot tungkai, 5 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik, 6 orang kategori sedang, 3 orang kategori kurang, (5) Kelentukan, hanya 2 orang kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 16 orang kategori sedang, kategori kurang dan kurang sekali tidak ada.