

## ABSTRAK

### **Lili Suwarni. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Senam Artistic Kota Padang**

Penelitian ini membahas tentang kondisi fisik atlet senam artistic Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet senam artistic Kota Padang. Adapun komponen kondisi fisik yang ditinjau yaitu daya tahan aerobik, kelentukan, kecepatan, kekuatan otot lengan

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Populasi penelitian berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling*, jadi sampel berjumlah 20 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik, tes *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan, lari 30 m untuk mengukur kecepatan, dan tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet senam artistik Kota Padang tergolong pada kategori cukup (65%), 2) Kelentukan yang dominan dimiliki atlet senam artistik Kota Padang tergolong pada kategori baik (50%), 3) Kecepatan yang dominan dimiliki atlet senam artistik Kota Padang tergolong pada kategori kurang sekali (55%), 3) Kekuatan yang dominan dimiliki atlet senam artistik Kota Padang tergolong pada kategori cukup (50%).

**Kata Kunci: Kondisi Fisik**