

ABSTRAK

Sri Adawiyah :“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Belibis Club Kota Solok”.

Kota Solok merupakan salah satu Kota pembibitan atlet yang sudah berjalan dengan baik, khususnya cabang olahraga Atletik namun dalam pelaksanaan kegiatan tersebut, belum terlaksana dengan baik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dan mengetahui tentang gambaran kondisi fisik atlet Lari Jarak Menengah Atletik Belibis Club Kota Solok. Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei 2017.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, didapat sampel berjumlah 15 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah lari 50 meter untuk mengukur Kecepatan, lari 300 meter untuk mengukur Daya Tahan Kecepatan, Dan Squat Jump untuk mengukur Daya tahan Kekuatan. Data dianalisis dengan menggunakan Rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil Analisis Data Penelitian ditemukan :1) Pada tes Kecepatan lari 50 meter atlet lari jarak menengah atletik belibis club Kota Solok putra didapatkan rata – rata 6,57 dikategorikan sedang, sedangkan untuk putri dengan rata – rata 8,40 dikategorikan kurang. 2) Pada tes daya tahan kecepatan lari 300 meter atlet lari Jarak menengah atletik belibis club Kota Solok putra didapatkan rata – rata 55,39 dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk putri dengan rata – rata 63,64 dikategorikan kurang sekali. 3) Pada tes daya tahan kekuatan Squat Jump atlet lari jarak menengah atletik belibis club Kota Solok untuk putra didapatkan rata – rata 45,37 dikategorikan cukup, sedangkan untuk putri dengan rata – rata 33,42 dikategorikan cukup. 4) Setelah dilakukan perhitungan T-Score secara keseluruhan didapatkan rata – rata untuk putra 50,02 dengan kemampuan sedang, dan 50,43 untuk putri dengan kemampuan sedang.