

ABSTRAK

Vina Vuspa Sari, 2017 : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh

Masalah dalam penelitian yaitu menurunnya prestasi atlet tenis meja, yang peneliti duga akibat rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tingkat kondisi fisik atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh yang terdiri dari : Daya Tahan, Daya Tahan Kekuatan, Kelentukan, Kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi berasal dari 26 orang atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh sedangkan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*, artinya penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen penelitian dikumpulkan dengan menggunakan alat tes yaitu: *Bleep test*, *Push Up*, *T test* dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan busur derajat. Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui Statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penulisan diperoleh hasil : bahwa daya tahan yang dimiliki atlet untuk putra dikategorikan Cukup dan putri dikategorikan Cukup. Daya tahan kekuatan lengan yang dimiliki atlet tenis meja untuk putra dikategorikan Cukup dan untuk putri dikategorikan Kurang. Kelentukan pergelangan tangan atlet tenis meja Kota Sungai Penuh untuk putra dikategorikan Sedang dan untuk putri dikategorikan Cukup. Dan kelincahan yang dimiliki atlet tenis meja, untuk putra dan putri dikategorikan Cukup. Dari analisis data yang dilakukan tingkat kondisi fisik atlet tenis meja PTMSI Kota Sungai Penuh berada dalam kategori Cukup.