

## ABSTRAK

### **Abdi Syukri 2017 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang**

Masalah dalam Penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang belum sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian deskriptif, untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang. Daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan aerobik, dan kelentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang yang berjumlah 9 orang. Sampel diambil dengan teknik “*Total Sampling*”, yaitu seluruh atlet putra yang berjumlah 9 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan daya ledak otot tungkai diukur dengan *tes vertical jump*, kecepatan diukur dengan lari 50 M, daya tahan aerobik diukur dengan bleep test, dan kelentukan diukur dengan *flexion of trunk*.

Dari hasil penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian dapat diperoleh: 1) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang dikategorikan kurang (55,6%). 2) Rata-rata tingkat kecepatan atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang dikategorikan baik sekali (55,6%). 3) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang dikategorikan sedang (55,6%). 4) Rata-rata tingkat daya tahan kekuatan atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang dikategorikan baik (100%). Oleh sebab itu perlu ditingkatkan latihan kondisifisik secara sistematis serta terlaksana secara kontiniu untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi daripada sekarang ini, kalau dapat lebih bisa meningkat dari pada sekarang ini secara keseluruhan.