

ABSTRAK

Surianto Raviadi Chandra, 2019 : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang

Berdasarkan pengamatan pada atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang yang berjumlah sebanyak 15 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* sehingga berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik dayatahan aerobic menggunakan tes *bleep test (multistage fitness test)*, daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing board jump*, kelincahan menggunakan tes *zig zag run* dan kecepatan menggunakan tes lari 30 meter. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik Atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang pada indikator dayatahan aerobic dengan *bleep test* pada kategori cukup. 2) Kondisi fisik Atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang pada indikator daya ledak otot tungkai dengan *standing board jump* pada kategori cukup. 3) Kondisi fisik Atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang pada indikator kelincahan dengan *zig zag run* pada kategori kurang. 4) Kondisi fisik Atlet Futsal HKBP Muara Kota Padang pada indikator kecepatan dengan lari 30 meter pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik