

ABSTRAK

Arif Rahman (2019) :Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena menurunnya prestasi yang di raih atlet *cricket* Sumatera Barat, hal ini tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhi salah satu diantaranya adalah yang berhubungan dengan kondisi atlet tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet cricket Sumatera Barat yang berjumlah 16 orang atlet. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan lari 2400 meter, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, tes kelicahan dengan cara tes *sutle run*, Tes Koordinasi mata-tangan *Test Wall Pass*, Tes Kekuatan otot lengan dengan *pull-up*, Tes Daya ledak otot lengan dengan tes *Two-Hand Medicine Ball Put*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 12,85 (menit) dikategorikan sedang. Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 6,72 (detik) dikategorikan sedang. Hasil tes kelicahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 12,62 (detik) dikategorikan baik. Hasil tes tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 30,18 (kali) dikategorikan sedang. Hasil tes Kekuatan otot lengan dengan rata-rata 8,12 (kali) dikategorikan sedang. Hasil tes Daya ledak otot lengan dengan rata-rata 4,81 (meter) dikategorikan sedang. maka disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Barat adalah untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima, maka perlu dilakukan berbagai hal antara lain : peningkatan gizi atlet, keteraturan hidup yang seimbang, dan peningkatan latihan, baik fisik maupun mental atlet.