

## ABSTRAK

### **Muhammad Aziz (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik dan Tingkat Kecemasan Atlet Gantolle Sumatera Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum ada data mengenai keadaan kondisi fisik atlet dan belum diketahui bagaimana tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet dan bagaimana kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet gantolle Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang atlet. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Waktu dan tempat penelitian ini adalah di sekretariat FASI SUMBAR dan bukit gado-gado pantai air manis kota Padang pada tanggal 6 dan 7 Juli 2019. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan otot lengan diambil dengan tes *push-up*, kekuatan otot perut diambil dengan tes *sit-up*, kecepatan reaksi diambil dengan alat tes *whole body reaction*, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai diambil dengan alat tes *back and leg dynamometer*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan bahwa, hasil tes daya tahan otot lengan yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 12 orang (60%) dikategorikan cukup. Hasil tes kekuatan otot perut yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 15 orang (75%) dikategorikan sedang. Hasil tes kecepatan reaksi yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 9 orang (45%) orang dikategorikan cukup. Hasil tes kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 12 orang (60%) dikategorikan sedang. Hasil tes kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet gantolle Sumatera Barat dengan rata-rata 10 orang (50%) dikategorikan sedang. Dan hasil pengolahan data tingkat kecemasan atlet gantolle Sumatera Barat rata-rata lebih tinggi karena faktor intrinsik yaitu 68,13%.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik Atlet, Kecemasan Atlet, Atlet Gantolle*