

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Anggar Sumatera Barat

OLEH : Ade Zalindro, 2009:

Rendahnya prestasi Anggar Sumatera Barat, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Sumatera Barat tersebut, ini terlihat ketika dalam pertandingan atlet sering kali mengalami kelelahan terutama di babak akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (kekuatan otot lengan, keuletukan, daya tahan dan kecepatan). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggar Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* hanya atlet putra sehingga sampel berjumlah 15 orang. Teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 1) kekuatan otot lengan Atlet anggar Sumatera Barat berada pada kategori Sedang dengan persentase sebesar 80%, 2) kelentukan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali dengan persentase 80%, 3) daya tahan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang dengan persentase 60%, 4) Kecepatan atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 53.33%. Secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik atlet Anggar Sumatera Barat berada pada kategori sedang sehingga masih perlu untuk ditingkatkan.