

## ABSTRAK

**Muhammad Febrio.2015.** “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.

Salah satu faktor permasalahan diduga belum diketahuinya kondisi fisik atlet putra bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi seluruh atlet putra bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, jumlah sampel sebanyak 20 orang. Pengambilan data dengan melakukan tes, yang berguna untuk mengukur tingkat kondisi fisik dengan Instrumen yang digunakan tes daya tahan *cardiovaskuler*, tes kecepatan (*sprint*), tes kelincahan (*shuttle run*), tes kelentukan (*flexiometer*), tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), dan tes kekuatan (*push up*).

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

- 1.) Daya tahan *cardiovaskuler* ternyata 5 orang (25%) dikategorikan Baik, 10 orang (50%) dikategorikan Sedang, sedangkan 5 orang (25%) dikategorikan Kurang.
- 2.) Kecepatan, ternyata 5 orang (25%) dikategorikan Baik, 11 orang (55%) dikategorikan Sedang, sedangkan 4 orang (20%) dikategorikan Kurang.
- 3.) Kelincahan, ternyata 5 orang (25%) dikategorikan Baik, 12 orang (60%) dikategorikan Sedang, sedangkan 3 orang (15%) dikategorikan Kurang.
- 4.) Kelentukan, ternyata 10 orang (50%) dikategorikan Baik, 10 orang yaitu (50%) dikategorikan Cukup.
- 5.) Daya Ledak Otot Tungkai, 8 orang (40%) dikategorikan Kurang, sedangkan 12 orang (60%) dikategorikan Kurang Sekali.
- 6.) Kekuatan, ternyata 10 orang (50%) dikategorikan Baik, 9 orang (45%) dikategorikan Sedang, sedangkan 1 orang (5%) dikategorikan Kurang.

Tingkat kondisi fisik secara umum sebagai berikut, **“Sangat Baik” frekuensi = 8 (40%), “Baik” frekuensi = 3 (15%), “Sedang” frekuensi = 3 (15%), “Kurang” frekuensi = 4 (20%), dan frekuensi = 2 (10%) “Kurang Sekali”**.