

## ABSTRAK

### **Gemi (2018): Tinjauan Kondisi Fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya keadaan kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang meliputi Daya tahan *Aerobik*, Kekuatan, Kecepatan, dan Kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang berkenaan dengan Daya tahan *Aerobik*, Kekuatan, Kecepatan, dan Kelentukan.

Populasi penelitian ini adalah member yang aktif mengikuti latihan di *G-Sport Fitness* Kota Padang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang meliputi, Daya tahan *Aerobik* dengan *Harvard test*, tes kekuatan dengan tes kekuatan mendorong, tes Kecepatan melalui tes Lari 50 Meter, tes kelentukan dengan *Sit and Reach test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian ; "Rata-rata kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang dilihat dari segi : (1) Rata-rata Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 33,15 ml/kg/min dengan sebagian besar 18 orang (86%) tergolong kategori jelek sedangkan sebagian kecil 3 orang (14%) tergolong kategori sedang dan tidak ada kategori baik. (2) Rata-rata Kekuatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 23,05 Kg dengan sebagian besar 18 orang (48%) tergolong kategori kurang, 3 orang (14%) tergolong kategori kurang sekali, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 1 orang (5%) tergolong kategori baik dan tidak ada pada kategori baik sekali. (3) Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 7,45 detik dengan sebagian besar 8 orang (38%) tergolong kategori kurang, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 6 orang (28%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali. (4) Rata Kelentukan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 0,98 cm dengan sebagian besar 12 orang (57%) tergolong kategori sedang, 7 orang (33%) tergolong kategori kurang sedangkan sebagian kecil 2 orang (9%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali."

***Kata Kunci : Kondisi Fisik, Fitness***