

ABSTRAK

Tria Tesalonika Tampubolon, 2020 : Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih kurangnya kemampuan senam ritmik atlet Sumatera Barat yang terlihat saat pertandingan masih banyak atlet yang mengalami tidak maksimal dalam melakukan gerakan yang ditampilkan saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam ritmik Sumatera Barat.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam ritmik Sumatera Barat yang berjumlah 10 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling* jenuh sehingga berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kelincahan menggunakan tes *Hexagonal obstacle test*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand*, kelentukan menggunakan tes *flexiometer* dan kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik Atlet senam ritmik Sumatera Barat pada indikator kelincahan dikategorikan *õkurang ö*. 2) Kondisi fisik Atlet senam ritmik Sumatera Barat pada indikator keseimbangan dikategorikan *õkurangö*. 3) Kondisi fisik Atlet senam ritmik Sumatera Barat pada indikator kelentukan dikategorikan *õkurangö*. 4) Kondisi fisik Atlet senam ritmik Sumatera Barat pada indikator kecepatan dikategorikan *õkurang sekaliö*. 5) Kondisi fisik Atlet senam ritmik Sumatera Barat dikategorikan *õkurangö*.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Senam Ritmik