

ABSTRAK

Addinul Zuchri : Tinjauan Kondisi Fisik Umum Atlet Pelatda Lemkari Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kondisi fisik atlet Lemkari Kota Padang masih rendah. Dapat dilihat sewaktu menghadapi pertandingan, stamina nya mulai menurun. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab kekalahan pada atlet yang berdampak pada penurunan prestasi atlet Lemkari Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, Populasi penelitian ini adalah atlet Lemkari Kota Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu atlet putra Lemkari Kota Padang berjumlah 15 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan tes kekuatan yaitu *push - up* dalam waktu 60 detik, tes kecepatan yaitu lari sprint 30 meter, tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, dan tes daya tahan dengan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif).

Berdasarkan hasil analisis “Tinjauan Kondisi Fisik Umum Lemkari Kota Padang”

tingkat kondisi fisik umum atlet kumiletpelatdalemkarikotapadang dalam kategori cukup, Sesuai hasil penelitian sebagai berikut : Kekuatan atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh kumite Lemkari Kota Padang termasuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci : KONDISI FISIK, ATLET PELATDA LEMKARI