

ABSTRAK

Fadhil (2020): Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya prestasi atlet Taekwondo kota Sawahlunto yang diduga karena belum maksimalnya kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2020 di lapangan SMP N 2 kota Sawahlunto. Populasi adalah seluruh kondisi fisik Atlet Taekwondo kota Sawahlunto yang aktif latihan berusia 16 sampai 18 tahun sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah metode sensus dimana semua atlet dijadikan sampel, yaitu sebanyak 15 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *bleep test* untuk mengukur daya tahan, 2) *sprint 30 m* untuk mengukur kecepatan, 3) *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kemampuan Daya Tahan *Aerobic* rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 47,29 ml/kg/mindikategorikan baik. 2) Kemampuan Kecepatan rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 4.68 detik dikategorikan sedang. 3) Kemampuan Daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki Atlet Taekwondo kota Sawahlunto adalah 2.58 meter dikategorikan baik sekali.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Taekwondo kota Sawahlunto