

## ABSTRAK

Putra Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sprinter Club Atletik Sijunjung  
Oleh: Andika Pratama

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sprinter Club Atletik Sijunjung yang berjumlah sebanyak 13 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kondisi fisik daya tahan kecepatan dengan tes lari 300 meter, kecepatan dengan tes kecepatan berlari 50 yard, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, dan kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil dari analisis data kondisi fisik diperoleh yaitu, 1) Kondisi fisik daya tahan kecepatan atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik kecepatan atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada kategori “kurang”. 4) Kondisi fisik kekuatan otot tungkai atlet sprinter Club Atletik Sijunjung pada indikator kekuatan otot tungkai dalam kategori “kurang”. 5) Kondisi fisik atlet sprinter Club Atletik Sijunjung rata-rata berada pada kategori “kurang”.

**Kata Kunci : KONDISI FISIK**