

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Atletik Lari Jarak 800 Meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar

Oleh: Apridho Tari Nafid

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet atletik lari jarak 800 meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 23 orang, terdiri dari 14 putra dan 9 putri. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra berjumlah 14 orang. Data daya tahan menggunakan metode *Bleep Test*, kekuatan otot tungkai menggunakan *Back and Leg Dynamometer* dan kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push Up* selama 1 menit. Data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan teknik tabulasi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil analisis data menunjukkan : (1) daya tahan atlet atletik lari jarak 800 meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 35,2, (2) kekuatan otot tungkai atlet atletik lari jarak 800 meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori “Kurang” dengan rata-rata sebesar 118,9, (3) kekuatan otot lengan atlet atletik lari jarak 800 meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori “Kurang” dengan rata-rata sebesar 24, dan (4) secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet atletik lari jarak 800 meter Batipuh Atletik Klub Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 150,00.

Kata Kunci : Kondisi Fisik