

## ABSTRAK

### Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang G Sport Center Kota Padang

Oleh: Gita Shovia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tinjauan kondisi fisik atlet renang Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Populasi adalah seluruh atlet renang yang latihan di Kota Padang yang berjumlah sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 10 orang dimana atlet putra 4 orang dan putri 6 orang yang berusia 11 – 16 tahun. Instrumen dalam penelitian: 1) *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *Push-Up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, 3) *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan, 4) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya ledak otot tungkai putra pada kategori sempurna, putri pada kategori sedang, 2) tingkat kekuatan otot lengan putra pada kategori sangat baik, putri dalam kategori sedang, 3) tingkat kelentukan putra pada kategori baik, putri kategori cukup. 4) tingkat daya tahan aerobik putra kategori sedang, putri pada kategori bagus.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik Atlet