

ABSTRAK

Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Taekwondo Dojang UNP Padang

Oleh: Silvia Wahyuni

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang didapatkan oleh atlet Taekwondo Dojang UNP Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Dojang UNP Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 35 orang dan 10 orang sampel. Pengambilan data dilakukan tes dayaledak otot tungkai, tes dayaledak otot lengan, tes kelincahan, tes kelentukan, dan tes dayatahan aerobik.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet puteri Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 2) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet putera Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang, 3) Tingkat dayaledak otot lengan atlet puteri Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 4) Tingkat dayaledak otot lengan atlet putera Taekwondo Dojang UNP Padang berada pada kategori sedang. 5) Tingkat kelincahan atlet puteri Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 6) Tingkat kelincahan atlet putera Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 7) Tingkat kelentukan atlet puteri Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 8) tingkat kelentukan atlet putera Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang. 9) Tingkat dayatahan aerobik atlet puteri Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang 10) Tingkat dayatahan aerobik atlet putera Taekwondo Dojang UNP berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: **Kondisi Fisik Atlet**