ABSTRAK

Yayang Yulia Sari 2022 **:**Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet *Aerobic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian berawal dari menurunnya prestasi *aerobic gymnastic* di Kabupatateen Lima Puluh Kota dimana atlet mengalami penurunan medali dan kelelahan dalam bertanding maupun dalam latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *samping jenuh*, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 10 orang atlet. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Kekuatan otot lengan diukur dengan *tes push up* dan daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa, kekuatan otot lengan atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk dalam kategori cukup dan daya tahan aerobik pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik maupun sangat baik.