

## ABSTRAK

**Ade Kurniawan. 2021.** “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang”

Penelitian ini membahas tentang kondisi fisik atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang yang belum maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang berdasarkan komponen kecepatan, kelincahan, dayatahan (umum dan khusus), daya ledak otot lengan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Hall Granit Filano pada tanggal 07 bulan Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus/total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang atlet. Instrument dalam penelitian adalah: 1) kecepatan diukur dengan lari sprint 30 meter, 2) kelincahan diukur dengan *suttle run test*, 3) dayatahan aerobik diukur dengan *bleep test*, dan 4) daya ledak otot lengan dengan lempar bola medicine. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Tingkat Kecepatan Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang berada pada kategori kurang dengan rata-rata kecepatan lari 4,96 detik. 2) Tingkat kelincahan Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata kelincahan 9,6 detik. 3) Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang berada pada kategori kurang dengan rata-rata 33,21 ml/kg/menit. 4) Tingkat daya ledak otot lengan Atlet Bulutangkis Sahabat Xamthone Kota Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 3 meter.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Bulutangkis