**ABSTRAK
Dony Rahmawati. 2021. ”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan
Muara Bulian Kabupaten Batanghari”. Skripsi. Pendidikan Jasmani,
Kesehatan dan Rekreasi. FIK – UNP.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu lemahnya kondisi fisik atlet tenis
Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Variabel dalam penelitian ini
kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Tujuan dari penelitian ini adalah
untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tenis Kecamatan Muara Bulian
Kabupaten Batanghari.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk
mengetahui, meninjau dan mendiskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian
dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis Kecamatan Muara
Bulian Kabupaten Batanghari berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan
dengan teknik total sampling yaitu semua atlet tenis berjumlah 20 orang. Untuk
mendapatkan data penelitian digunakan push up test untuk mengukur kekuatan,
tes lari 30meter untuk mengukur kecepatan, dodging run test untuk mengukur
kelincahan dan untuk mengukur daya tahan menggunakan bleep test. Data yang
diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Kekuatan atlet putra
berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 30,9 kali.
Kekuatan atlet putri berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan
rata-rata 21,8 kali. (2) Kecepatan atlet putra berada pada tingkat cukup dengan
perolehan kemampuan rata-rata 04,72 detik. Kecepatan atlet putri berada pada
tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 05,61 detik. (3) Kelincahan
atlet putra berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata
21,16 detik. Kelincahan atlet putri berada pada tingkat kurang dengan perolehan
kemampuan rata-rata 28,43 detik. (4) Daya tahan atlet putra berada pada tingkat
bagus dengan perolehan kemampuan rata-rata 51,07 ml/kg/menit. Daya tahan atlet
putri berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 32,38
ml/kg/menit.