

ABSTRAK

Daraqtoni. 2024. *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Pickleball Universitas Jambi*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd., (II) Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Analisa, Kondisi Fisik, Atlet Pickleball.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi guna menunjang hasil prestasi yang maksimal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran komponen kondisi fisik.

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kepelatihan Universitas Jambi pada Oktober 2024. Data penelitian diperoleh dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran komponen kondisi fisik antara lain: tes daya tahan (*bleep test*), kekuatan (*push up*, *sit up*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*shuttle run*), kelentukan (*sit and reach*), dan daya ledak (*standing broad jump*). Setelah data diperoleh, data dianalisis secara kuantitatif dengan rumus persentase.

Berdasarkan hasil penelitian pada hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi meliputi tes daya tahan kardiorespirasi (*Bleep Test*), kekuatan (*Push up*, *Sit up*), kelincahan (*Shuttle Run*), kelentukan (*Sit and Reach*), lari 30 meter dan daya ledak (*Standing Broad Jump*). Maka hasil persentase data frekuensi terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 7 atlet (53,8%) dalam kategori Baik, 1 atlet (7,7%) dalam kategori Cukup, 5 atlet (38,5%) dalam kategori Kurang dan 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori “Baik” sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi dalam kategori Baik.

Dari hasil penelitian ini disarankan agar meningkatkan kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi bagi yang kurang dengan meningkatkan latihan kondisi fisik pada aspek-aspek yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik, serta menambah asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam, dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan fisik.