

ABSTRAK

Bima aji ramadhani : Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Angkat Besi Kota Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kota Kediri, 2023

Kata Kunci : Standarisasi , pembinaan , Angkat Besi, Kota Kediri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi kota kediri. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut.

Berdasarkan tujuan dan hasil dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan pada cabang olahraga angkat besi kota kediri ada 2 atlet yang dapat melewati 5 standar item yaitu araya dan arda, dan 2 atlet yang melewati 3 standar item tes yaitu dimas dan ardian, dan 4 orang melewati 1 item tes. Sehingga dapat disimpulkan ada 2 atlet kota kediri yang dikategorikan standar “baik” karena mampu menyelesaikan 5 item standar tes