

## ABSTRAK

**Fitriani. Nim 1402093. Tesis: Kontribusi *Physical Fitness* dan *Self Control* terhadap Performa Atlet Squash Jawa Barat. Tesis ini dibimbing oleh Dr. Herman Subarjah, M.Si**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *physical fitness* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat, kontribusi *self control* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat dan kontribusi *physical fitness* dan *self control* secara bersama-sama terhadap performa atlet Squash Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian *ex post facto*. Sample dalam penelitian ini adalah atlet pelatda PON Squash Jawa barat yang berjumlah 7 atlet dengan menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menganalisis video ketika bertanding, pemberian angket sebelum, sesudah bertanding dan hasil tes fisik yang telah dilakukan oleh tim Koni Jawa Barat. Hasil analisis data pada hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan *physical fitness* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat dan memberikan kontribusi sebesar 51,4%. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan *self control* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat dan memberikan kontribusi sebesar 59,4%. Hipotesis ketiga terdapat hubungan yang signifikan *physical fitness* dan *self control* secara bersama-sama terhadap performa atlet Squash Jawa Barat dan memberikan kontribusi sebesar 67,9%.

Kata Kunci: *Physical Fitness, Self Control, Performa*

## ***ABSTRACT***

**Fitriani. Nim 1402093. Tesis: Kontribusi *Physical Fitness* dan *Self Control* terhadap Performa Atlet Squash Jawa Barat. Tesis ini dibimbing oleh Dr. Herman Subarjah, M.Si**

The purpose of this reseach is to know how big contribution of physical fitness to performance of athletes squash in Jawa Barat, contribution of self control to performance athletes squash Jawa Barat,and contibution of physical fitness and self control together athletes squash Jawa Barat. This research using ex post facto method. The sample used is a squash athletes who follow PON as many as 7 athletes (total sampling). Data colection techniques done with video analysis when competed, granting poll and physical fitness that has been carried by team Koni Jawa Barat. The results of the analysis the frist data showed there are significant relation physical fitness to performance athletes squash Jawa Barat of 51,4%. Hypotesis second showed are significant relation self control to prformance atlet squash Jawa Barat of 59,4%. Hypotesis thred showed are significant physical fitness and self control together to performance athletes squash Jawa Barat of 67,9%.

Keywords: *Physical Fitness, Self Control, Performance*