

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman

Oleh: Joni Nofrianto

Masalah utama penelitian dan yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian adalah rendahnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang meliputi daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA Negeri 4 Pariaman yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Total Sampling*, yaitu semua populasi yang ada dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran kondisi fisik atlet, daya tahan *aerobic* diukur dengan instrument *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan instrument *vertical jump test*, kelentukan diukur dengan instrument *flexiometer*, kelincahan diukur dengan instrument *dodging run test*, dan kecepatan diukur dengan instrument lari 30 meter. Analisa data dan pengujian pertanyaan penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil, (1) Berdasarkan pengukuran daya tahan *aerobic* dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi daya tahan *aerobic* sebesar 34,87 termasuk klasifikasi cukup. (2) Berdasarkan pengukuran daya ledak otot tungkai dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi daya ledak otot tungkai sebesar 90,75 yang termasuk klasifikasi menengah. (3) Berdasarkan pengukuran kondisi kelentukan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kelentukan sebesar 9,24 cm yang termasuk klasifikasi cukup. (4) Berdasarkan pengukuran kondisi kelincahan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kelincahan sebesar 14,054 detik yang termasuk klasifikasi sedang. (5) Berdasarkan pengukuran kondisi kecepatan dari 25 orang, diperoleh rata-rata kondisi kecepatan sebesar 4,4768 termasuk klasifikasi sedang.