ABSTRAK

Profil Kondisi Fisik Atlet Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman

Oleh: Risman Dani

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : kelincahan, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2016 dilapangan Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 15 orang atlet putra Kencana Takraw *Club* Kota Pariaman. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan *T-Test*, kelentukan pinggang diukur dengan *Flexiometer Test* dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test.* Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) kelincahan diperoleh nilai rata-rata 10 detik dikategorikan cukup; (2) kelentukan pinggang diperoleh nilai rata-rata 18 cm dikategorikan baik sekali; dan (3) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 100 kg m/sec dikategorikan cukup.