

## ABSTRAK

**Novia Suryanis. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Sepaktakraw Palano’s Takraw Club (PTC) Batang Kapas Pesisir Selatan” Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah terjadinya penurunan prestasi pada Atlet sepaktakraw PTC Batang Kapas. Disini dilihat dari faktor kondisi fisik dan teknik Atlet sepaktakraw PTC Batang Kapas, bagaimana gambaran daya ledak, kelentukan, kelincahan, sepak sila, dan smash kedeng yang dimiliki Atlet sepaktakraw PTC Batang Kapas.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet sepaktakraw PTC Batang Kapas yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Kondisi fisik yang akan dilihat yaitu: daya ledak diukur dengan *vertical jump*, kelentukan diukur dengan *flexsiometer*, kelincahan diukur dengan *shuttle run*, teknik sepak sila diukur dengan melakukan sepak sila dalam lingkaran, smash kedeng diukur dengan tes smash kedeng. Analisis data penelitian menggunakan rumus statistik deskriptif dengan  $P = F/N \times 100\%$ .

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: Atlet sepaktakraw PTC memiliki daya ledak yang dikategorikan sedang sebanyak 7 orang. Kelincahan yang dikategorikan baik sebanyak 10 orang . Kelentukan dikategori baik sebanyak 8 orang. Sepak sila kanan atlet PTC dikategori sedang sebanyak 7 orang. Sepak sila kiri kanan (bebas) atlet PTC dikategori sedang sebanyak 8 orang. *Smash* kedeng atlet PTC dikategori sedang sebanyak 8 orang.

***Kata Kunci: Kondisi Fisik Dan Teknik***