

ABSTRAK

Aprima Doni (2013) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan kondisi fisik atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (kelincahan, kelentukan dan daya ledak) atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang aktif latihan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu kelincahan dengan *zigzag run*, kelentukan dengan *fleksionometer* dan daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan Hasil kelincahan atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, atlet yang terbanyak yaitu 16 orang (80%) beradapada kategori Kurang, kemudian pada kategori cukup sebanyak 2 orang (10%) dan 2 orang berada pada kategori baik. Kemudian hasil kelentukan atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan terbanyak yaitu 16 orang (80%) berada pada kategori sedang, kemudian sebanyak 3 orang (15%) berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5%) beradapada kategori baik. Dan Hasil daya ledak atlet Sepaktakraw Palanoc's Takraw Club (PTC) Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan dari 20 orang sampel ternyata sebanyak 20 orang (100%) memiliki hasil daya ledak oto tungkai dengan rentangan nilai 42-52, berada pada kategori cukup.