

ABSTRAK

Muhammad Fauzan, 2022 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Klub Sepak Takraw Jakarta Timur yang berjumlah sebanyak 13 orang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* sehingga berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, dan kelentukan dengan tes *fleximeters*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%. 2) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “kurang” dengan persentase 38,46%. 3) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang” dengan persentase 46,15%. 4) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup” dengan persentase 61,54%. 5) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur pada indikator kelentukan dalam kategori “cukup” dengan persentase 53,85%. 6) 5) Kondisi fisik atlet klub Sepak Takraw Jakarta Timur dalam kategori “cukup” dengan persentase 46,15%.

Kata Kunci : Kondisi Fisik