

ABSTRAK

Fitri (2013): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Kota Solok.

Penelitian ini bersifat deskriptif, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Kota Solok, sehingga diperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan dari kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini.

Populasi dalam penelitian adalah atlet-atlet sepaktakraw Kota Solok yang berjumlah 18 orang, yang terdiri dari 14 (empat belas) orang laki-laki dan 4 (empat) orang perempuan. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet sepaktakraw Kota Solok yang berjumlah 18 orang. Dalam pelaksanaan tes, hanya 14 (empat orang) atlet yang melaksanakan tes. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif ($P = f/n \times 100\%$). Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisa data dari pelaksanaan tes kondisi fisik maka peneliti menarik kesimpulan yaitu dari hasil analisa tes kondisi fisik di atas secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Kota Solok berada dalam kategori *kurang*, terlihat pada hasil tes yang dilakukan sebagian banyak atlet berada dalam kategori kurang baik, hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik. Maka sangat diperlukan lagi latihan-latihan kondisi fisik yang terprogram dan teratur supaya bisa menciptakan atlet yang mempunyai kondisi fisik sangat baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik