

ABSTRAK

Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak SMP Negeri 1 Masalembu 2020/2021. Ahmad Rizal Saifuddaini

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Atlet Tim Sepak Takraw.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh prestasi pada tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu yang beberapa kali menyabet prestasi akan tetapi keadaan kondisi fisik atletnya masih dikatakan kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu tahun 2020/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode survei, data yang dikumpulkan dilakukan dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini yaitu Atlet Tim Sepak Takraw SMP Negeri 1 Masalembu 2020/2021. Jumlah atlet terdiri dari 20 peserta. Instrumen yang digunakan yaitu: 1) Kekuatan otot perut yang diukur dengan *sit-up* selama 30 detik; 2) Daya tahan diukur menggunakan *multistatage fitness test*; 3) Kelincahan yang diukur dengan lari *shuttle-run* 10 meter. Data yang disajikan menggunakan statistik diskriptif dan menggunakan diagram batang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu dilihat dari penelitian untuk kekuatan otot perut mencapai kategori kurang (55%), daya tahan masuk dalam kategori kurang sekali (40%), dan kelincahan dalam kategori baik (90%). Maka hasil keseluruhan kemampuan tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu dinyatakan Kurang.