

## ABSTRAK

**SAMINDRA SINAGA. NIM: 6103321114 Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014.**

**(Dosen Pembimbing : NONO HARDINOTO)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan 2015.**

Prestasi Sepak Takraw di Kota Medan telah menurun sejak tahun 2010 hingga sekarang, Turunnya prestasi Sepak Takraw di Medan banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang membuat atlet berkembang dan menurunnya adalah kondisi fisik atau kebugaran jasmani atlet tersebut. Meningkatkan prestasi suatu atlet tidak mudah, salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat. banyak yang harus di lakukan salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat dengan mempunyai fisik yang bagus, teknik yang bagus, serta taktik yang sempurna dalam bermain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik dan teknik atlet putra PENGKOT PSTI Medan TC jangka panjang KONI Medan Tahun 2014. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, dan *club-club* sepak takraw Medan maupun daerah lain yang juga ingin melahirkan atlet-atlet sepak takraw yang berprestasi.

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran untuk pemecahan masalah. Adapun jumlah sampel sebanyak 6 orang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepak Takraw putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 yang berarti penelitian ini mempergunakan sampel total. Dengan menggunakan tes kondisi fisik dan teknik dapat diketahui Profil Kondisi Fisik dan Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 secara keseluruhan berada dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 2.95, dan kemampuan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 secara keseluruhan berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 6,2.

Untuk komponen fisik kecepatan nilai rata-rata 3,3 dengan kategori kurang sekali . Untuk komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai nilai rata-rata 2,6 dengan kategori kurang sekali. Untuk komponen kondisi fisik daya tahan otot perut nilai rata-rata 7,3 dengan kategori cukup. Untuk komponen kondisi fisik daya tahan anaerobik nilai rata-rata 2,6 dengan kategori kurang sekali. Untuk komponen kondisi fisik kelincahan nilai rata-rata 5,3 dengan kategori kurang. Untuk komponen kondisi fisik kelentukan nilai rata-rata 7,6 dengan kategori cukup. Untuk komponen kondisi fisik daya tahan aerobik nilai rata-rata 2,3 dengan kategori kurang sekali.

Untuk kemampuan teknik servis nilai rata-rata 5,6 dengan kategori Kurang. Untuk teknik sepak sila nilai rata-rata 10 dengan kategori baik sekali. Untuk teknik *passing* nilai rata-rata 7,6 dengan kategori cukup. Untuk teknik *smash* nilai rata-rata 6 dengan kategori cukup.

Berdasarkan hasil analisis pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 dalam kategori kurang. Kemampuan teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 dalam kategori baik.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY