

ABSTAK

Patima. 2025 “*Hubungan Kondisi Fisik terhadap prestasi Atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi Menuju PON Aceh-Sumut 2024*”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Dr.Hendri Munar, S.Pd., M.Pd Pembimbing II Mhd Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepak Takraw, Prestasi PON

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak takraw Provinsi Jambi. Dari hasil tes kondisi fisik komponen komponen tersebut akan di kaitkan dengan prestasi atlet yang telah memperoleh kejuaraan tingkat Nasional. Komponen kondisi fisik yang akan di teliti meliputi: kekuatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif. Sampel atau lokasi penelitian adalah atlet sepak takraw provinsi Jambi yang mengikuti kejuaraan PON Aceh-Sumut 2024 dengan jumlah 5 atlet. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrument yang digunakan sebagai berikut, 1. Kekuatan (strength) 2. daya tahan (endurance) 3. kecepatan (speed) 4. kelenturan/ kelenturan (flexibility) 5. daya ledak (explosive power) 6. kelincahan (agility) 7. koordinasi (coordination) 8. keseimbangan (balance) 9. ketepatan (accuracy) 10. reaksi (reaction).

Berikut nilai rata rata dan kategori kondisi fisik masing masing item tes yang dilakukan rata rata daya tahan yang di peroleh 38,8 termasuk dalam kategori baik, tes daya ledak otot tungkai sebesar 40 cm yang diukur menggunakan tes *Vertical jump* termasuk pada kategori cukup, tes kelincahan adalah 15,75 detik, yang diukur menggunakan tes lari bolak – balik (*Shuttlerun*) 40 meter termasuk pada kategori baik sekali, tes kekuatan sebanyak 35 kali yang diukur menggunakan tes *push up* selama 1 menit termasuk pada kategori baik, tes kekuatan otot perut sebanyak 80 kali, yang diukur menggunakan tes *Sit Up* selama 1 menit termasuk pada kategori baik sekali.

Dari hasil peringkat kondisi fisik dan prestasi yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik atlet dengan prestasi yang di capainya secara teoritis. Tetapi dalam analisis data statistic uji korelasinya tidak adanya hubungan antara kondisi fisik terhadap prestasi atlet dikarenakan sampel yang mempengaruhi data tidak signifikan.