

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat

Oleh: Avivah

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet pencak silat Perisai Diri Sumatera Barat. Hal ini dilihat dari kondisi fisik atlet Pencak Silat Perisai Diri saat bertanding banyak atlet yang melakukan serangan masih lemah, kurang cepat dan tidak tepat sasaran sehingga mudah ditangkap oleh lawan, hal ini menyebabkan atlet tidak mendapatkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Perisai Diri yang berjumlah 26 orang, Teknik pengambilan sampel dengan cara *Total Sampling*, yaitu jumlah populasi keseluruhan menjadi sampel penelitian. Jadi sampel pada penelitian ini adalah atlet pencak silat yang berjumlah 26 orang putera. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil masing-masing kondisi fisik atlet. Seperti daya ledak otot tungkai, dengan *Standing Board Jump*, tes kecepatan dengan lari sprint 30 m, tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan *push up* dan tes daya tahan aerobik dengan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil: 1.)Tingkat daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat adalah 206 tergolong kategori sedang. 2)Tingkat kecepatan rata-rata dimiliki atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat adalah 4,65 detik tergolong kategori sedang. 3)Tingkat daya ledak otot lengan rata-rata dimiliki atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat adalah 45 tergolong kategori sedang. 4) Tingkat daya tahan aerobik rata-rata dimiliki atlet Pencak Silat Perisai Diri Sumatera Barat adalah 48 tergolong kategori kurang.