ABSTRAK

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman

Oleh: Hafidh Rinaldo

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik terhadap daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman kelompok prestasi yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya khusus putera saja yaitu umur 10 sampai 15 tahun yang berjumlah 15 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 32,54 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang, (2) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 4,62 m tergolong kategori cukup, dan (3) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 150 cm tergolong kategori cukup.