

## ABSTRAK

### **Muhammad Adriyansah. 2017. Studi Tentang Kondisi Fisik Dan Keterampilan Dasar Pencak Silat Peserta Pengembangan Diri Pencak Silat Di SMP Negeri 12 Padang**

Kondisi fisik dan keterampilan dasar sangat berpengaruh penting dalam pengembangan diri pencak silat. Bagi seorang atlet, menjaga kemampuan kondisi fisik merupakan suatu hal yang wajib dikembangkan, hal ini harus dilakukan dalam upaya menjaga prestasi tinggi untuk waktu yang lama. Berdasarkan pengamatan dan informasi yang di lapangan ditemukan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet peserta pengembangan diri pencak silat di SMP Negeri 12 Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik dan keterampilan dasar pencak silat peserta pengembangan diri pencak silat di SMP Negeri 12 Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah peserta pengembangan diri pencak silat di SMP Negeri 12 Padang yang berjumlah 15 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2017, dilakukan dengan cara Tes daya ledak otot tungkai dengan "*Standing Broad Jump*", Tes kecepatan dengan "*sprint 30 meter*", Tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan "*push up*", dan Tes daya tahan aerobic dengan "*bleep test*". Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata – rata peserta pada kategori kurang sekali. Rata-rata daya ledak otot tungkai peserta pada kategori sedang. Rata - rata daya tahan kekuatan otot lengan peserta pada kategori diatas rata – rata. Rata - rata daya tahan aerobic peserta pada kategori kurang. Rata – rata tendangan lurus peserta pada kategori cukup. Rata – rata tendangan sabit peserta pada kategori baik sekali. Rata – rata pukulan lurus peserta pada kategori baik sekali di SMPN 12 Padang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar