

ABSTRAK

Jean Retno Purnomo: 14086337/2014 Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Kabupaten Solok

Dalam penelitian ini masalah yang dikemukakan rendahnya prestasi olahraga wushu di Kabupaten Solok karena beberapa faktor seperti kondisi fisik, motivasi, mental bertanding dan ajang kompetisi yang masih kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet wushu kategori Taolu Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet wushu kategori taolu kabupaten Solok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini sebanyak 15 orang, atlet putra yaitu 10 orang dan atlet putri 5 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki atlet Wushu Kabupaten Solok kategori Taolu putra dikategorikan baik sebesar 40% dan atlet putri dikategorikan kurang sebesar 60%. Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet Wushu Taolu putra dikategorikan sedang sebesar 40% dan atlet putri dikategorikan kurang sebesar 60%. Hasil tes tingkat kelincuhan yang dominan dimiliki atlet Wushu Taolu putra dikategorikan sedang sebesar 80% dan atlet putri dikategorikan sedang sebesar 40%. Hasil tes tingkat kecepatan yang dominan dimiliki atlet Wushu Taolu putra dikategorikan baik sebesar 50% dan atlet putri dikategorikan sedang sebesar 60% . Hasil tes tingkat kecepatan reaksi yang dominan dimiliki atlet Wushu Taolu putra dikategorikan baik yaitu sebesar 50% dan atlet putri dikategorikan baik yaitu sebesar 40%. Hasil tes tingkat kelentukan yang dominan dimiliki atlet Wushu Taolu putra dikategorikan sedang sebesar 50% dan atlet putri dikategorikan sedang sebesar 60%.

Keyword: Kondisi Fisik