

ABSTRAK

Mia Juwita : ANALISIS KONDISI FISIK ATLET REMAJA PUTRA PENCAK SILAT PERGURUAN SATRIA MUDA INDONESIA KOTA PADANG TAHUN 2016

Masalah dalam penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa menurunnya prestasi atlet pencak silat kategori remaja Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang tahun 2016, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet PencakSilat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang tahun 2016.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Pencak silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Padang tahun 2016 yang sudah pernah mengikuti kejuaraan yang berjumlah 30 orang atlet putra. Pengambilan data 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

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

Dari analisis data diperoleh hasil dari **1. Kecepatan**, berada pada katagori kurang sekali (40%), **2. Daya Ledak Otot Tungkai**, berada pada katagori sangat kurang (36,7%), **3. Daya tahan kekuatan otot lengan**, berada pada kategori kurang (60%), **4. Daya tahan aerobic**, berada pada kategori kurang (73,3%)