

ABSTRAK

Nadiya SY (2018). "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam" *Sripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu penurunan prestasi atlet pencak silat Tangan Mas Kabupaten Agam. Penurunan prestasi ini terlihat dari hasil berbagai pertandingan yang diikuti oleh atlet pencak silat Tangan Mas Kabupaten Agam. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari komponen kondisi fisik (daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tangan Mas Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Tangan Mas Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang atlet putra pencak silat Tangan Mas Kabupaten Agam. Instrumen yang digunakan yaitu *standing board jump* digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *sprint* 30 meter digunakan untuk mengukur kecepatan, *push-up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, dan *bleep test* untuk mengukur daya tahan aerobik. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *statistic* analisis deskriptif.

Hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam sebagai berikut : (1) Kemampuan Daya Tahan Aerobik yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi *õsedangõ* dengan rata-rata skor 38.42 cc/kgBB/mnt; (2) Kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi *õsedangõ* dengan rata-rata skor 44.08 hitungan; (3) Kemampuan Kecepatan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi *õsedangõ* dengan rata-rata skor 4.6 detik; (4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi *õkurangõ* dengan rata-rata skor 226.75; (5) Kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam berada pada klasifikasi *õsedangõ* dengan rata-rata t-skore 200.00.