

## ABSTRAK

**Idrus Salim. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Rendahnya prestasi atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman terbukti dari menurunnya prestasi pada ajang kejuaraan 2 tahunan provinsi Sumatera Barat (PORPROV), hal ini terbukti dari naik turunnya prestasi yang mereka dapatkan dalam setiap pertandingan yang diikuti, inilah yang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman yang terdiri dari kelenturan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan kelincahan, kecepatan dan daya tahan *aerobic*. Instrumen yang digunakan Pada penelitian ini adalah *flexion meter, Two hand medicine ball push, Vertical-Jump, Shuttle run, sprint test 50 meter, Bleep-test* . Teknik analisis data menggunakan analisis statistik Deskriptif. Sampel penelitian hanya pada putra usia 17 -26 tahun saja sebanyak 18 orang, dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian: (1) Rata-rata tingkat kelenturan atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman adalah 16,2 tergolong kategori sedang. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, kabupaten Pasaman adalah 3,6 tergolong kategori kurang. (3) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman adalah 265,2 yang tergolong kategori baik. (4) Rata-rata tingkat kelincahan atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman adalah 15,29 yang tergolong kategori kurang (5) Rata-rata tingkat kecepatan atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman adalah 8,15 detik yang tergolong kategori kurang sekali. (6) Rata-rata tingkat daya tahan atlet Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping kabupaten Pasaman adalah 30,9 cc/kg BB/menit yang tergolong kategori kurang.