

ABSTRAK

Fauziati Tri Noviani (2019): Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Limapuluh Kotap. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum adanya pemusatan latihan terhadap kondisi fisik atlet dan pelatih tidak memiliki data tentang kemampuan atlet yang mereka bina. Pada saat latihan pelatih hanya terfokus melatih komponen kondisi fisik daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta dayatahan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet wushu Kabupaten Limapuluh Kota yang berjumlah 15 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang atlet putra. Untuk memperoleh data dilakukan tes dan pengukuran terhadap kemampuan kondisi fisik atlet. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian kondisi fisik dengan tes dan pengukuran menunjukkan kemampuan kondisi fisik dari presentase terbesar adalah sebagai berikut : (1) Daya Ledak Otot atlet Wushu sebesar 57.14% dalam kategori sedang, (2) Kekuatan Otot Perut atlet Wushu sebesar 71.43% dalam kategori baik, (3) Kekuatan Otot Lengan atlet Wushu 78.57% dalam kategori kurang, (4) Kecepatan atlet Wushu 50 % dalam kategori sedang, (5) Kelincahan atlet Wushu 35.71% dalam kategori sedang (6) Daya Tahan atlet Wushu 64.29% dalam kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Wushu,