ABSTRAK

Rizky Yulian Mirfen(2019): Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) atlet yang rendah sehingga berdampak pada prestasi atlet pencak silat itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet pencak silat perguruan bundo kanduang Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 44 orang dan 30 sampel. Pengambilan data dilakukan tes daya ledak otot tungkai, tes kelincahan, tes daya ledak otot lengan dan tes daya tahan aerobik.

Analisa data penelitian menggunakan perhitungan persentase p = f/n x 100%. Hasil penelitian 1) tes daya ledak otot tungkai atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 8 orang (53,33%) sedangkan atlet putri 10 orang (66,7%) termasuk kategori sedang 2) tes kelincahan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 10 orang (67%) sedangkan atlet putri 9 orang (60%) termasuk kategori baik 3) tes daya ledak otot lengan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 8 orang (53,3%) termasuk kategori sedang 4) tes daya tahan aerobic atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori cukup yaitu 11 orang (73,3%) sedangkan atlet putri 4 orang (26,7%) termasuk dalam kategori tinggi.