

ABSTRAK

Restia Triani Aulia. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.”

Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat bertanding atlet kurang berkonsentrasi, mudah kelelahan pada babak terakhir dan kurang maksimalnya dalam melakukan serangan. Diduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang maksimal meliputi kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada kelompok usia pra remaja dan remaja sebanyak 33 orang atlet. Pengambilan data dilakukan dengan cara tes kondisi fisik yang terdiri dari, kecepatan dengan menggunakan tes *lari 30 meter*, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer test*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump test*, kelentukan dengan menggunakan *Flexiometer test* dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data di peroleh rata-rata tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau berada pada kategori cukup.

Kata kunci : Kondisi fisik, Pencak silat