

## ABSTRAK

**Endra Mardianto (2019) : *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3 Padang – Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat MAN 3 Padang. Hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat MAN 3 Padang masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dan pertandingan. Para atlet ini tidak mampu mempertahankan kondisi fisik yang mereka miliki hingga akhir pertandingan. Sehingga menyebabkan pada babak-babak akhir pertandingan tim ini sering kehilangan angka.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat MAN 3 Padang sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *total sampling* yaitu dengan menjadikan semua populasi yang ada menjadi sampel dalam penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi dan *T-test* sebagai instrumen pembanding daya tahan dengan lari 2,4 Km, untuk kekuatan peras otot tangan menggunakan *Hand Gript Dynamometer*, untuk kekuatan otot tungkai dengan *Back and Leg Dynamometer* dan untuk daya ledak otot lengan dengan *Medicine Ball Push*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan: Kondisi fisik atlet pencak silat MAN 3 Padang berada pada kategori “Sedang”.