

## ABSTRAK

### **Ridho Dwi Perosa (2019): Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak suci Kabupaten Padang Pariaman.**

Penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat perguruan tapak suci kabupaten padang pariaman.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 20 orang dan 20 sampel. Pengambilan data dilakukan tes daya tahan kekuatan otot lengan, tes kelincahan, tes daya ledak otot tungkai dan tes daya tahan aerobik. Analisa data penelitian menggunakan analisis data deskriptif persentatif.

Hasil penelitian 1) tes daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 5 orang (50%) sedangkan atlet putri 5 orang (50%) termasuk kategori sedang 2) tes kecepatan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori kurang yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 6 orang (60%) termasuk kategori kurang 3) tes daya ledak otot tungkai atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sangat kurang yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 5 orang (50%) termasuk kategori sangat kurang 4) tes daya tahan aerobic atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori cukup yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 6 orang (60%) termasuk dalam kategori cukup.