

ABSTRAK

Ilham Rizaldi: Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok kelompok prestasi yang berjumlah 25 orang putera dan 10 orang puteri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu semua khensi putera dijadikan sampel yang berjumlah 25 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 88 cm tergolong kategori baik dikarenakan standarisasinya melebihi dari 82-87 detik, (2) Tingkat kelentukan yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 10 cm tergolong kategori kurang dikarenakan tidak mencapai standarisasinya yaitu 12-17 cm, (3) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 54,27 cm tergolong kategori cukup dikarenakan mencapai standarisasinya yaitu 150-187 cm.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Khensi Embu, Kempo