ABSTRAK

Jefri Juniardi (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum baiknya prestasi atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Daya tahan aerobik di tes dengan *bleeep test*, 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan lompat jauh tanpa awalan, 3) Daya ledak otot lengan di dengan *two hand medicine ball put*, 4) Kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, 5) Keseimbangan di tes dengan *stork stand* dan 6) Kelentukan di tes dengan *sit and reach*. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya tahan aerobik (Vo_2maks) atlet termasuk dalam klasifikasi bagus dengan nilai rata-rata 44,73, 2) Daya daya ledak otot tungkai atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 223,07, 3) Daya ledak otot lengan atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 5,096, 4) Kelincahan atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 6,97, 5) Keseimbangan atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 21,67, 6) Kelentukan atlet termasuk pada klasifikasi baik dengan nilai rata-rata 17,05. 7) Kondisi atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung termasuk klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 49,87.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat