ABSTRAK

Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam

Oleh: Aldo Rizaldi

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang menurun. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya atlet tersebut diantaranya yaitu kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

Populasi penelitian adalah semua atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang berjumlah 16 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan *bleep test*, kecepatan tendangan dengan tendangan 10 detik, kelincahan dengan *hexagonal obstacle test*, kelenturan dengan *flexiometer test*, daya ledak otot lengan dengan *two-hand medicine ball*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik untuk atlet putra berada pada kategori sedang, sedangkan atlet putri berada pada kategori sedang.

Kata kunci : KONDISI FISIK ATLET, ATLET PENCAK SILAT