

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Oleh : Arman Ayusman

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang didapatkan oleh atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang pada bulan Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar dalam perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang atlet yang terdiri dari 14 orang atlet putra dan 8 orang atlet putri. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) two ball medicine ball untuk mengukur dayaledak otot lengan atlet, 2) standing broad jump test untuk mengukur dayaledak otot tungkai atlet, 3) shuttle run test untuk mengukur kelincahan atlet, dan 4) bleep test untuk mengukur daya tahan aerobik atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat dayaledak otot lengan atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang. 2) Tingkat dayaledak otot lengan atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang, 3) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Tingkat dayaledak otot tungkai atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang. 5) Tingkat kelincahan atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori baik. 6) Tingkat kelincahan atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang. 7) Tingkat daya tahan aerobik atlet putra Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang 8) Tingkat daya tahan aerobik atlet putri Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: KONDISI FISIK ATLET, ATLET PENCAK SILAT