

## ABSTRAK

### ” Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh ”.

OLEH : Oki Hardinol

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet pencak sila perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 17 orang putera dan 3 orang puteri. Penentuan sampel secara *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 20 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan kelincahan melalui *Dodging-Run Test*, *power* otot tungkai melalui *vertical jump test*, *power* otot lengan melalui tes lempar bola *medicine* dan kelenturan otot togok melalui *flexiometer test*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka diperoleh hasilnya sebagai berikut :

1. Rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet putera pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 14,17 detik dan puteri 14,90 detik, keduanya tergolong kategori sempurna.
2. Rata-rata *power* otot tungkai yang dimiliki atlet putera pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 0,75 kg –  $\frac{m}{sec}$  tergolong kategori kurang dan puteri 0,44 kg –  $\frac{m}{sec}$  tergolong kategori kurang.
3. Rata-rata *power* otot lengan yang dimiliki atlet putera pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 2,35 m dan puteri 1,27 m, keduanya tergolong kategori kurang.
4. Rata-rata kelenturan otot togok yang dimiliki atlet putera pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 14,59 cm tergolong kategori baik dan puteri 9,66 cm tergolong kategori cukup.

**Kata Kunci:** Kelincahan, *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, Kelenturan Otot Togok dan Pencak Silat.