

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Porprov Pencak Silat Putri Kabupaten Kerinci Tahun 2021

Oleh: Nada Safitri

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri pencak silat Kabupaten Kerinci yang berkenaan dengan daya tahan aerobic, kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan kelincahan. Teknik pengambilan data dilakukan dengan teknik sampling jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, seluruh populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobic diukur tingkat VO₂ max dengan bleep tes, kecepatan diukur dengan tes lari 50 meter, kekuatan diukur dengan tes push-up, daya ledak diukur dengan tes standing broad jump, dan kelincahan diukur dengan tes Illinois agility run. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Porprov Laga dan Seni Putri Kabupaten Kerinci yaitu terdiri dari: (1) tingkat daya tahan aerobic yang dimiliki pesilat putri Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 35,1 ml/kg/min dikategorikan kurang dengan persentase tertinggi 42% (2) tingkat kecepatan yang dimiliki pesilat putri Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 9,18 detik dikategorikan kurang dengan persentase tertinggi 67%, (3) tingkat kekuatan yang dimiliki pesilat putri Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 49 kali dikategorikan baik sekali dengan persentase tertinggi 100%, (4) tingkat daya ledak pesilat putri Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 197 cm dikategorikan baik dengan persentase tertinggi 50%, (5) tingkat kelincahan pesilat putri Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 12,8 detik dikategorikan kurang dengan persentase tertinggi 67%. Berdasarkan hasil penelitian ini, kondisi fisik atlet putri pencak silat Kabupaten Kerinci berada pada kategori kurang dan perlu ditingkatkan lagi.

Kata kunci : **Kondisi Fisik Atlet, Pencak Silat Putri**