

ABSTRAK

Fajria Hasanah.2022. “ Kondisi Fisik Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar”.
Skripsi. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. FIK – UNP.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar diduga kurangnya tingkat kondisi fisik keshi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar yang berkenaan dengan kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, power otot tungkai.

Populasi penelitian berasal dari Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar dengan jumlah 40 orang yang terdiri keshi putera yang berjumlah 25 orang dan keshi puteri 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purpose sampling* yaitu keshi putera yang berjumlah 25 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kecepatan reaksi diukur dengan *the nelson foot reaction test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *puh up*, dan power otot tungkai diukur dengan *satnding broad jump*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *statistik deskriptif* (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil: Rata-rata tingkat kecepatan reaksi Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 88 cm tergolong pada kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 28 kali tergolong kategori sedang. Sedangkan rata-rata tingkat power otot tungkai Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 186 cm tergolong kategori cukup.

Kata Kunci : Kecepatan Reaksi, Kekuatan Otot Lengan, dan Power Otot Tungkai.