

ABSTRAK

Rahma Yadi. 2021. Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2021.

Masalah penelitian ini adalah diduga belum diketahui kondisi fisik atlet pencak silat tribela sma negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.; tujuan penelitian ini adalah bagaimanakah kondisi fisik atlet pencak silat tribela sma negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2021 di Sma Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Populasi penelitian ini atlet pencak silat tribela sebagai anggota pencak silat tribela sma negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.yang berjumlah 15 orang 8 laki laki dan 7 perempuan teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini 15 orang siswa. Instrumen penelitian ini adalah 1.) daya tahan (bleep test) 2.) kecepatan tes lari 30 meter 3,) tes kemampuan kekuatan otot lengan (pus-up) . 4.) daya tahan ketahanan(sid –up) 5.) daya ledak kaki standing board jump 6.) tes kemampuan koordinasi mata tangan (ball wall pass).7). Kelincahan (t-test). Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Dayatahan aerobic atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori sedang, dan atlet puteri pada kategori sedang. 2) Kecepatan atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori sedang, dan atlet puteri pada kategori sedang. 3) Dayatahan kekuatan otot lengan atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori kurang, dan atlet puteri pada kategori kurang. 4) Dayatahan kekuatan otot perut atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori kurang sekali, dan atlet puteri pada kategori kurang sekali. 5) Daya ledak otot tungkai atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori kurang, dan atlet puteri pada kategori kurang sekali, 6) Koordinasi mata tangan atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori kurang, dan atlet puteri pada kategori kurang. 7) Kelincahan atlet Pencak Silat Tribela SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan pada atlet putera berada pada kategori excellent atau sempurna, dan atlet puteri pada kategori good atau kategori baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik