

## ABSTRAK

### TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SINGOITAM MUARO SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG

OLEH : DENI ABDURRAHMAN.

Atlet pencak silat Singoitam Muaro Sijunjung diharapkan dapat menunjukkan prestasi yang baik. Namun dari beberapa kejuaraan yang pernah diikutinya, prestasinya menurun. Hal ini salah satu diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Singoitam Muaro Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

#### Populasi

penelitian ini adalah atlet perguruan pencak silat Singoitam Muaro Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Atlet putra 13 orang dan putri 10 orang keseluruhannya berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 23 orang terdiri dari 13 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes lompat jauh tanpa awalan, daya tahan aerobik diukur tingkat VO<sub>2</sub>max dengan metode *Bleep Test*, dan kelincahan diukur dengan lari bolak balik (*Shuttle-Run*) 4 x 10 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data dapat diperoleh hasil “tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Singoitam Muaro Sijunjung yaitu terdiri dari: (1) rata-rata tingkat kecepatan atlet putra (4,84 detik) kategori sedang dan putri (5,48 detik) kategori sedang, (2) rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet putra (2,04 meter) kategori kurang sekali dan putri (1,6 meter) kategori kurang, (3) rata-rata tingkat daya tahan aerobik atlet putra (35,5 ml/kg berat badan/detik) kategori sedang dan putri (32,15 ml/kg berat badan/detik) kategori sedang, (4) rata-rata tingkat kelincahan atlet putra (13,71 detik) kategori sedang dan putri (15,09 detik) kategori sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Singoitam Muaro Sijunjung Kabupaten Sijunjung perlu ditingkatkan, program Latihan kondisi fisik harus disusun secara terencana dan sistematis serta telaksana secara kontiniu dan teratur untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.