

## ABSTRAK

### **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu Simpang Empat Pasaman Barat**

**OLEH: Haris Hansyari**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat Pat Ban Bu Simpang Empat, ini terlihat ketika atlet bertanding sering kali atlet mengalami kelelahan terutama pada babak ke 3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat Pat Ban Bu Simpang Empat Pasaman Barat.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan instrument tes lari 40 meter, tes *Bleep test*, *zig-zag run test* dan *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat pat ban bu simpang empat yang berjumlah 34 orang yang terdiri dari 24 laki-laki dan 10 perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* sehingga sampel menjadi 24 orang. Teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar kecepatan atlet pencak silat Pat Ban Bu Simpang Empat berada pada interval 5.91-6.27 dengan persentase 45.83% dengan kategori kurang, dan untuk *VO2Max* sebagian besar atlet pencak silat Pat Ban Bu Simpang Empat berada pada interval 25-33 dengan persentase 70.80% dengan kategori cukup, sedangkan untuk kelincahan sebagian besar atlet berada pada interval 6.8 - 7.8 dengan persentase 54.17% dan dengan kategori baik, dan untuk kemampuan daya ledak otot tungkai sebagian besar atlet pencak silat Pat Ban Bu Simpang Empat berada pada interval 13-18 dengan persentase 45.83% dan dengan kategori kurang.