

ABSTRAK

Monitoring profil kondisi fisik atlet diperlukan guna mengetahui kapasitas fisik yang dimiliki atlet, sehingga ini bertujuan untuk pelatih meninjau kondisi fisik atletnya yang dapat digunakan dalam menyiapkan program latihan bagi atlet untuk mencapai prestasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet yang berlatih di Sasana Satria Pandanaran Semarang berjumlah 8 orang. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut: kekuatan otot lengan menggunakan tes *Grip Strength Dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *millionist agility*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand* dan daya tahan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata dan kategori sebagai berikut: 1) Kekuatan otot lengan diperoleh rata-rata lengan kanan 20,4 dan lengan kiri 17,5 dalam kategori kurang sekali. 2) Kecepatan diperoleh rata-rata 5,92 dalam kategori kurang sekali. 3) Kelincahan diperoleh rata-rata 18,8 dalam kategori kurang. 4) Keseimbangan diperoleh rata-rata 25 dalam kategori sedang. 5) Daya tahan diperoleh rata-rata 51,3 dalam kategori baik. Secara umum, kondisi fisik atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang berada pada kategori kurang.

Kata kunci : Wushu, Kondisi Fisik, Atlet Wushu

ABSTRACT

Monitoring the athlete's physical condition profile is needed to determine the physical capacity of the athlete, so this aims for the coach to review the physical condition of his athletes which can be used in preparing training programs for athletes to achieve achievement. This type of research is descriptive quantitative. The research was conducted in January 2025. The population in this study used total sampling, namely all athletes who practiced at Sasana Satria Pandanaran Semarang totaling 8 people. Data collection using tests and measurements, with the instruments used as follows: arm muscle strength using the Grip Strength Dynamometer test, speed using the 30 meter run test, agility using the *millionist agility* test, balance using the *stork stand* test and endurance using the MFT (*Multistage Fitness Test*) test. The results showed the following averages and categories: 1) Arm muscle strength obtained an average of 20.4 right arm and 17.5 left arm in the category of very less. 2) Speed obtained an average of 5.92 in the category of very less. 3) Agility obtained an average of 18.8 in the less category. 4) Balance obtained an average of 25 in the moderate category. 5) Endurance obtained an average of 51.3 in the good category. In general, the physical condition of wushu athletes Sasana Satria Pandanaran Semarang is in the less category.

Keywords : Wushu, Physical Condition, Athletes Wushu