

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, Agustus 2023
Fara Salsabila
171191001

SURVEI KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI UNGARAN SILAT CLUB

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah salah satu yang sangat penting bagi atlet sebagai pencapaian prestasi, tanpa kondisi yang baik atlet akan mengalami banyak kendala dalam pencapaian prestasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club. Penelitian ini merupakan jenis diskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, didapatkan 15 sampel penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu, kecepatan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, daya tahan, power. Teknik analisis data menggunakan *univariat*. Hasil penelitian ini adalah tes *sprint* 30 meter untuk putra memiliki kategori sedang 33,3% dan putri memiliki kategori kurang 6,7%. Tes *sit up* untuk putra memiliki kategori sedang 6,7% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Tes *push up* untuk putra memiliki kategori sedang 13,3% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Tes *sit and reach* untuk putra memiliki kategori sedang 13,3% dan putri memiliki kategori baik 60,0%. Tes *hand eye coordination test* untuk putra memiliki kategori baik sekali 20,0% dan putri memiliki kategori baik 33,3%. Tes *vertical jump* untuk putra memiliki kategori kurang 6,7% dan putri memiliki kategori baik 26,7%. Tes lari 1.600 meter untuk putra memiliki kategori baik 33,3% dan putri memiliki kategori kurang sekali 6,7%. Simpulan penelitian ini adalah secara keseluruhan rata-rata Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club tergolong dalam kategori baik.

Kata Kunci: Kategori Tanding, Kondisi Fisik, Pencak Silat

Ngudi Waluyo University
Sports Science Study Program, Faculty of Health
Scientific Thesis/Paper, August 2023
Fara Salsabila
171191001

PHYSICAL CONDITION SURVEY OF PENCAK SILAT ATHLETES AT TANDING CATEGORY AT UNGARAN SILAT CLUB

ABSTRACT

Physical condition is one that is very important for athletes as achievement, without good condition athletes will experience many obstacles in getting their achievements. This research aims to determine the physical condition of Pencak Silat athletes in the competition category at the Ungaran Silat Club. This research is a quantitative descriptive type with a cross sectional design. Data collection in this research used tests and measurements. Data collection in this research used tests and measurements. The sampling technique used total sampling, administered 15 research samples. The instruments used are speed, strength, coordination, flexibility, endurance, power. The data was explored through univariate. The results of this research are The 30 meter sprint test for men had a medium category of 33.3% and women had a poor category of 6.7%. The sit up test for men had a moderate category of 6.7% and women had a very poor category of 6.7%. The push up test for men had a moderate category of 13.3% and women had a very poor category of 6.7%. The sit and reach test for men had a moderate category of 13.3% and women had a good category of 60.0%. The hand eye coordination test for men had a very good category of 20.0% and women had a good category of 33.3%. The vertical jump test for men had a poor category of 6.7% and women had a good category of 26.7%. The 1,600 meter running test for men had a good category of 33.3% and women had a very poor category of 6.7%. The conclusion of this research is that the overall average physical condition of Pencak Silat athletes in the competition category at the Ungaran Silat Club is in the good category.

Keywords: Competition category, Physical condition, Pencak Silat