

ABSTRAK

Wandira, Ayu. 2025. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi Menuju FORNAS 2025*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi: Pembimbing (1) Muhammad Ali, S.pd., M. Pd (2) Grafitte Dechelin, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Pencak Silat, KORMI Kota Jambi*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi Menuju FORNAS 2025. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah atlet cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi, dengan jumlah sebanyak 6 orang diantaranya 2 Putra dan 4 Putri. Teknik pengambilan sampel **Total Sampling**.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 14 Kota Jambi. Waktu Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3-8 febuari 2025. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan spengukuran. Instrumen kondisi fisik yang digunakan adalah: kecepatan (sprint 30 meter), kelentukan (sit and reach) kekuatan (push up), kelincahan (hexogon obstacle), Power (standing board jump), Daya Tahan (bleep test).

Berdasarkan analisis data diperoleh kondisi fisik tes kecepatan 1 Putra memiliki kategori kurang, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 1 Orang dikategori kurang, 3 orang dikategori kurang sekali. kelentukan 1 Putra memiliki kategori cukup, 1 orang putra dikategori kurang dan 3 orang dikategori kurang, 1 orang dikategori kurang sekali. kekuatan 1 Putra memiliki kategori cukup, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 1 Orang dikategori cukup, 2 orang dikategori kurang, 1 orang dikategori kurang sekali. kelincahan 1 Putra memiliki kategori kurang, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 2 Orang dikategori kurang, 2 orang dikategori kurang sekali. *Power* 1 Putra memiliki kategori kurang, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 1 Orang dikategori baik, 2 orang dikategori cukup, 1 orang dikategori kurang sekali. Daya Tahan 1 Putra memiliki kategori kurang, 1 orang putra dikategori kurang sekali dan 4 orang dikategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi 2025, telah didapatkan hasil keseluruhan item tes menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra dan atlet putri berada pada kategori ‘kurang’.