

ABSTRAK

Kurniawan Andes. 2025. *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd., (II) Fitri Khairunnisa, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Analisis, Kondisi Fisik, Atlet Pencak Silat.

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini karena dengan pencapaian hasil-hasil sebelumnya para atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh seringkali menurun performanya ketika memasuki babak-babak akhir pertandingan.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu menganalisa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh. Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu metode pengambilan data serta memvalidasi datanya untuk kemudian dijelaskan sesuai dengan data yang telah diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan latihan pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh pada Februari 2025. Data penelitian diperoleh dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran komponen kondisi fisik antara lain : tes daya tahan VO2 Max (Bleep Test), kekuatan (Push Up dan Sit Up), kecepatan (30 Meters Sprint), koordinasi mata-tangan (Lempar tangkap bola), kelentukan (Sit and Reach), daya ledak (Standing Broad Jump), dan kelincahan (Shuttle Run).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh dapat dijelaskan dari 15 sampel penelitian baik putra maupun putri, terdapat 2 atlet (13,3%) dalam kategori “Baik Sekali”, 1 atlet (6,7%) dalam kategori “Baik”, 7 atlet (46,7%) dalam kategori “Cukup”, 5 atlet (33,3%) dalam kategori “Kurang” dan 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak berada pada kategori “Cukup” yaitu sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 46,7%, sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh dalam kategori “Cukup”.

Dari hasil penelitian ini disarankan bahwa perlu peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh bagi yang kurang dengan meningkatkan latihan kondisi fisik pada aspek-aspek komponen yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik, serta menjaga pola dan menambah asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu larut malam, dan bagi pelatih agar lebih mengevaluasi mengenai program-program latihan fisik.