

## **ABSTRAK**

Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov VIII) Jawa Timur Tahun 2023. Irawan Agustin, Yuli  
Kata kunci : Tes Kekuatan, Tes Kecepatan, Tes Kelincahan, Tes Daya Tahan Paru dan Jantung, Pencak Silat.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan hasil temuan mengenai data yang di peroleh di lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data hasil tes pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan tes kondisi fisik atlet pencak silat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kekuatan otot lengan atlet pencak silat pada penelitian ini diperoleh rata-rata yang dimiliki atlet pencak silat porprov jawa timur 60% (3 Atlet) masuk kategori cukup 40% (2 Atlet) masuk kategori kurang. Hasil tes kecepatan lari 30 meter diperoleh rata-rata kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat porprov jawa timur 20% (1 atlet) masuk kategori baik sekali, 40% (2 atlet) masuk kategori baik, 40% (2 atlet) masuk kategori cukup. Hasil tes kelincahan atlet pencak silat diperoleh rata-rata kelincahan yang dimiliki pencak silat porprov jawa timur 20% (1 Atlet) masuk kategori baik sekali, 20% (1 atlet) masuk kategori baik, 40% (2 atlet) masuk kategori cukup dan 20% (1 Atlet) masuk kategori kurang sekali. Hasil tes daya tahan pencak silat diperoleh persentase daya tahan jantung dan paru yang dimiliki atlet Pencak Silat porprov jawa timur yaitu 20% (1 atlet) dengan kategori cukup, 80% (4 atlet) masuk dalam kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa tes kekuatan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet pencak silat.