

## ABSTRAK

Kata Kunci : Kondisi Fisik dan Pencak Silat

Frengki Yudis Prasetyo tahun 2015, Skripsi ini berjudul "*Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Putera Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 1 Bluto*". Permasalahan yang diangkat dalam skripsi ini adalah Bagaimana rata-rata daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya tahan cardiovascular (jantung dan paru-paru), kecepatan dan kelincahan yang dimiliki peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Bluto. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui rata-rata daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya tahan cardiovascular (jantung dan paru-paru), kecepatan dan kelincahan yang dimiliki peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Bluto. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh bisa berupa benda atau gerak atau proses sesuatu. Data yang diambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto.

Rata-rata daya tahan otot lengan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto adalah 37,48 dengan simpangan baku sebesar  $\pm 9,77$  serta daya tahan otot lengan minimal adalah 20 dan maksimal adalah 55. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata daya tahan otot lengan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat masuk dalam katagori "kurang". Rata-rata daya tahan otot perut peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto adalah 30,12 kali dengan simpangan baku sebesar  $\pm 8,34$  serta daya tahan otot perut minimal adalah 19 dan maksimal adalah 54. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata daya tahan otot perut peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto "kurang". Rata-rata daya tahan *cardiovascular (jantung dan paru-paru)* peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto adalah 33,38 ml/kg/mnt dengan simpangan baku sebesar  $\pm 4,67$  ml/kg/mnt serta hasil daya tahan *cardiovascular (jantung dan paru-paru)* tertinggi adalah 40,50ml/kg/mnt dan hasil terendah adalah 23,20 ml/kg/mnt. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata daya tahan *cardiovascular (jantung dan paru-paru)* peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam katagori "kurang sekali". Rata-rata kecepatan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto adalah 4,74 detik dengan simpangan baku  $\pm 4,26$  detik, kecepatan tercepat adalah 3,92 detik dan terlambat adalah 5,79 detik. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kecepatan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam katagori "kurang". Rata-rata kelincahan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto adalah 13,19 detik dengan simpangan baku  $\pm 1,56$  detik kelincahan terendah adalah 17,64 detik dan tertinggi adalah 10,89 detik. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kecepatan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam katagori "baik".

Sedangkan hasil persentase kondisi fisik peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto yang terdiri dari : Daya tahan otot lengan adalah Sebanyak 3 peserta (12%) dalam katagori "baik", 9 peserta (36%) dalam katagori

“sedang”, 12 peserta (48%) dalam katagori “kurang” dan 1 peserta (4%) dalam katagori “kurang sekali”. Daya tahan otot perut adalah sebanyak 1 peserta (4%) dalam katagori “baik”, 6 peserta (24%) dalam katagori “sedang”, 15 peserta (60%) dalam katagori “kurang” dan 3 peserta (12%) dalam katagori “kurang sekali”. Daya tahan *cardiovascular* (*jantung dan paru-paru*) adalah sebanyak 4 peserta (16%) dalam katagori “sedang”, 10 peserta (40%) dalam katagori “kurang”, dan 11 peserta (44%) dalam katagori “kurang sekali”. Kecepatan sebanyak 2 peserta (8%) dalam katagori “baik”, 10 peserta (40%) dalam katagori “sedang”, 8 peserta (32%) dalam katagori “kurang” dan 5 peserta (20%) dalam katagori “kurang sekali”. Kelincahan Sebanyak 3 peserta (12%) dalam katagori “baik sekali”, 14 peserta (56%) dalam katagori “baik”, 6 peserta (24%) dalam katagori “sedang” dan 2 peserta (8%) dalam katagori “kurang”.

