

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT BALI PADA PON XXI ACEH-SUMUT

TAHUN 2024

Oleh :

Dictyo Renaldi

NIM : 1916041004

**Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Ilmu Olahraga dan Kesehatan**

ABSTRAK

Dalam menunjang teknik maupun taktik dalam cabang olahraga pencak silat maka diperlukannya kondisi fisik yang baik. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang diterapkan ialah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet pencak silat Bali dan 3 pelatih tim pencak silat Bali. Berdasarkan hasil tes kondisi tahap 1 yang di kategorikan cukup dan kurang sekali sehingga pada tes kondisi fisik tahap 2 terdapat kenaikan grafik yang hasilnya dikatakan sangat baik. Peneliti menganalisis hasil tes tersebut dan dapat disimpulkan dari hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat Bali pada PON XXI Aceh-Sumut 2024 dari lima belas item tes yang diteliti penulis terdapat beberapa tes yang masih belum mendapatkan hasil memuaskan antara lain, Kekuatan Otot Bahu dan Lengan, Keseimbangan dan Daya Tahan Kardiovaskuler (MFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Bali pada PON XXI Aceh-Sumut 2024. Sehingga dapat dievaluasi dari hasil tes fisik yang telah dicapai atlet pencak silat Bali pada PON XXI Aceh-Sumut 2024 hasil tes yang masih belum memuaskan dapat ditingkatkan dengan latihan yang disiplin, konsisten serta intensif sehingga dapat menghasilkan prestasi yang tentunya lebih baik dan dapat meraih prestasi yang lebih tinggi untuk PON Bali kedepannya.

Kata kunci: Pencak Silat, Tes dan Pengukuran, Kondisi Fisik

To support the techniques and tactics in the sport of pencak silat, good physical condition is required. This research uses qualitative descriptive research. The method applied is a survey method with test and measurement techniques. The sample in this study consisted of 15 Balinese pencak silat athletes and 3 Balinese pencak silat team coaches. Based on the results of the stage 1 condition test which was categorized as sufficient and very poor, so that in the stage 2 physical condition test there was an increase in the graph and the results were said to be very good. Researchers analyzed the test results and it can be concluded from the results of tests on the physical condition of Balinese pencak silat athletes at PON XXI Aceh-North Sumatra 2024. Of the fifteen test items studied by the author, there were several tests that still did not get satisfactory results, including, Shoulder and Arm Muscle Strength, Cardiovascular Balance and Endurance (MFT). This research aims to determine the physical condition of Balinese pencak silat athletes at PON XXI Aceh-Sumut 2024. So that it can be evaluated from the physical test results achieved by Balinese pencak silat athletes at PON XXI Aceh-Sumut 2024. Test results that are still unsatisfactory can be improved with training. who are

disciplined, consistent and intensive so that they can produce better achievements and can achieve higher achievements for PON Bali in the future.

Keywords: *Pencak Silat, Tests and Measurements, Physical Condition*

