

ABSTRAK

Daniel Abdi Pranata Sitanggang, NIM: 6223210034. “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo”. (Pembimbing: Agussalim Samosir, S.Si, M.Or.)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat survey. Populasi sebanyak 110 orang atlet dan sampel penelitian ini sebanyak 15 atlet yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kecepatan (*speed*), *explosive power*, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, tes kelincahan (*agility*), kelentukan, ketahanan kecepatan, *power endurance*, daya tahan *aerobic VO2Max*. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo dilihat dari aspek kecepatan fisik tergolong dalam kategori baik sekali, *explosive power* tergolong dalam kategori kurang, daya tahan otot lengan tergolong dalam kategori sedang, daya tahan otot perut tergolong dalam kategori baik sekali, kelincahan tergolong dalam kategori baik sekali, kelentukan tergolong dalam kategori baik, ketahanan kecepatan tergolong dalam kategori kurang, *power endurance* tergolong dalam kategori baik, daya tahan *aerobic VO2Max* tergolong dalam kategori sedang.

Kata kunci: Profil, Kondisi Fisik, Pencak Silat.



ABSTRACT

Daniel Abdi Pranata Sitanggang, NIM: 6223210034. “Physical Condition Level of Pencak Silat Athletes in Karo Regency”. (Mentor : Agussalim Samosir, S.Si, M.Or)

Thesis : Faculty Of Sports Science UNIMED 2026

This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes in Karo Regency. This study uses a quantitative approach. This type of research is a survey. The population is 110 athletes and the sample of this study is 15 athletes taken by purposive sampling technique. Data collection techniques are carried out by speed tests, explosive power, arm muscle endurance, abdominal muscle endurance, agility tests, flexibility, speed endurance, power endurance, aerobic endurance VO2Max. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. Based on the results of data processing, it is known that the level of physical condition of pencak silat athletes in Karo Regency seen from the aspect of physical speed is categorized as very good, explosive power is categorized as poor, arm muscle endurance is categorized as moderate, abdominal muscle endurance is categorized as very good, agility is categorized as very good, flexibility is categorized as good, speed endurance is categorized as poor, power endurance is categorized as good, aerobic endurance VO2Max is categorized as moderate.

Keywords: Profile, Physical Condition, Pencak Silat.