

ABSTRAK

TRY NITA SINAGA . Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni Tahun 2026

Skripsi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi. Universitas Negeri Medan 2026 (Pembimbing skripsi : Usman Nasution S.Pd.,M.Pd)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat SMA Swasta Sinar Husni.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet yang terdiri atas 8 atlet putra dan 12 atlet putri. Instrumen yang digunakan meliputi tes sit-up , push-up, vertical, shutle run , serta bleep test .

Hasil pengukuran kondisi fisik atlet berada pada kategori “baik sekali” tidak terdapat atlet dengan presentase 0%, kategori “baik” sebanyak 1 atlet (5%) , kategori “Sedang” sebanyak 17 atlet (85%). Sebanyak 2 atlet (10%) berada pada kategori “cukup” , dan tidak terdapat atlet atau sebesar 0% pada kategori “Kurang”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat di SMA Sinar Husni pada kategori “ Sedang ”.

Kata kunci: kondisi fisik, pencak silat, atlet, deskriptif kuantitatif

ABSTRACT

Try Nita Sinaga. *A Survey on the Physical Condition Level of Pencak Silat Athletes at SMA Sinar Husni in 2026.*

Thesis: Physical Education, Health, and Recreation. State University of Medan, 2026 (Pembimbing skripsi : Usman Nasution S.Pd.,M.Pd)

This study aims to determine the level of physical condition of pencak silat athletes at SMA Swasta Sinar Husni.

The research method used was a quantitative descriptive method, with data collection techniques carried out through tests and measurements. The sample in this study consisted of 20 athletes, including 8 male athletes and 12 female athletes. The instruments used included sit-up, push-up, vertical jump, shuttle run, and bleep test.

The results of the physical condition assessment indicate that no athletes fall into the “very good” category (0%). In the “good” category, there is 1 athlete (5%), while 17 athletes (85%) are in the “moderate” category. Furthermore, 2 athletes (10%) are classified in the “fair” category, and no athletes (0%) fall into the “poor” category. Thus, it can be concluded that the overall physical condition of pencak silat athletes at SMA Sinar Husni is in the “moderate” category.

Keyword : *condition, pencak silat, athletes, quantitative descriptive*