

Abstrak

Adimas Tobi: Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo Di Tinjau Dari Faktor Kondisi Fisik Tahun 2021, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata kunci : kondisi fisik, pencaksilat, analisis kebutuhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo di Tinjau dari Faktor Kondisi Fisik tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Tes kondisi fisik yang dilakukan harus berurutan dan tidak boleh terputus-putus, adapun urutan tes tersebut terdiri dari: (1) fleksibilitas menggunakan *side-split*, (2) kecepatan menggunakan *sprint* 40 meter, (3) daya ledak lengan menggunakan *push-up* 30 detik, (4) kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 1 menit, (5) kekuatan otot punggung menggunakan *back-up* selama 1 menit, (6) daya ledak tungkai menggunakan *standing triple jump*, (7) kelincahan menggunakan *shuttle run*, (8) daya tahan *anaerobik* menggunakan *sprint* 300 meter, dan (9) daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Sampel penelitian Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan persentase. Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil sebagai dasar untuk dijadikan acuan maka dapat diambil kesimpulan kondisi fisik atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk mempunyai rata-rata 21,70% dalam kategori sangat baik, 42,80% dalam kategori baik, 18,90% dalam kategori cukup, 14,40% dalam kategori kurang dan 2,20% dalam kategori kurang sekali. Sehingga spesifik kondisi fisik dari atlet Rayon PSHT Patranrejo Nganjuk Tahun 2021 dalam kategori baik.