

PENYUSUNAN NORMA KEMAMPUAN FISIK ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 TAHUN SE-DIY

Oleh :
Adina Kuswardini
08602241061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma kemampuan fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 tahun se Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode survey, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet remaja DIY yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah 16 atlet putra dan 14 atlet putri. Instrumen yang digunakan dan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu berupa *Balke Test, Sprint 30m Test, Leg Back Dynamometer, Hand Grip Dynamometer, Sit and Reach Test, Standing Broad Jump Test, Shuttle Run Test, Push Up Test*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Analisis data menggunakan program Microsoft Excel

Hasil penelitian tersusun dalam norma kemampuan fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 tahun se-DIY. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kemampuan kondisi fisik atlet remaja usia 14-17 tahun Daerah Istimewa Yogyakarta 2012 dalam kategori sedang.

Kata kunci : *norma, kemampuan fisik, atlet pencak silat usia 14-17 tahun.*