

**STUDI KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT TAPAK
SUCI DI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepeleatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

AHMAD RUSDI
NIM. 17087263

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

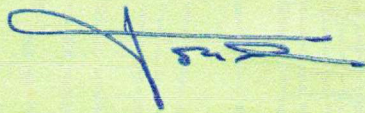
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kabupaten Solok
Nama : Ahmad Rusdi
NIM : 17087263/2017
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2022

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 19610724 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kabupaten Solok
Nama : Ahmad Rusdi
NIM : 17087263/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof.Dr.Eri Barlian,MS
2. Sekretaris : Dr.Yendrizar, M.Pd
3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “ **Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kabupaten Solok**”), adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022



Ahmad Rusdi
NIM/BP.17087263/2017

ABSTRAK

Ahmad Rusdi (2022) :Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kabupaten Solok. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet perguruan pencak silat tapak suci di kabupaten Solok. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet perguruan pencak silat tapak suci di kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2022. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet perguruan pencak silat tapak suci di kabupaten Solok yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil hanya atlet putra berjumlah 10 orang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan *aerobic*, 2) Lari 10 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Flexiometer Test* untuk mengukur kelenturan, 5) *Two- Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 6) *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet perguruan pencak silat tapak suci di kabupaten Solok menunjukkan bahwa: 1) Daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet rata - rata 32,44 dikategorikan sedang. 2) Kecepatan yang dimiliki atlet rata - rata 2,47 secs dikategorikan sedang. 3) Kelincahan yang dimiliki atlet rata - rata 4,67 secs dikategorikan sedang. 4) Kelenturan yang dimiliki atlet rata - rata 16,3 cm dikategorikan sedang. 5) Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet rata - rata 454,6 cm dikategorikan sedang. 6) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata - rata 242,2 cm dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Studi Kondisi Fisik, Pencak Silat Tapak Suci, Di Kabupaten Solok

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kabupaten Solok”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang bapak Suhaili dan ibu Ramadanis, S.Pd yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Yendrizar, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun

kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

5. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada tunangan tersayang Dara tri prawangsa dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Hasil Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Pencak Silat	11
2. Kondisi Fisik	14
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian	43
2. Teknik Pengumpulan Data	55
F. Teknik Analisis Data	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	57
B. Pembahasan	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	74
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA.....	77
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok...	41
2. Norma <i>Standarisasi VO₂ max</i> Dengan <i>Bleep Test</i>	45
3. Norma Untuk Tes Lari 10 Meter.....	47
4. Norma Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	49
5. Norma Tes <i>Flexiometer Test</i>	51
6. Norma Tes <i>Two-Hand Medicine Ball</i>	53
7. Norma Tes <i>Standing Broad Jump Test</i>	54
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i>	58
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	59
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	61
11. Distribusi Frekuensi Kelenturan	62
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	64
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	38
2. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	45
3. Pelaksanaan Lari 10 Meter.....	46
4. Pelaksanaan <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	48
5. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	50
6. Pelaksanaan <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	52
7. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i>	54
8. Histogram Daya Tahan <i>Aerobic</i>	59
9. Histogram Kecepatan	60
10. Histogram Kelincahan.....	62
11. Histogram Kelenturan	63
12. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	65
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	84
2. Rekap Data Penelitian	87
3. Format Perhitungan <i>Bleep Test</i>	88
4. Penilaian <i>VO₂Max</i>	89
5. Dokumentasi Penelitian	92
6. Tes Daya Tahan Dengan <i>Bleep Test</i>	92
7. Tes Kecepatan Dengan Lari 10 Meter	92
8. Tes Kelincahan Dengan <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	93
9. Tes Kelenturan Dengan <i>Flexiometer Test</i>	93
10. Tes Daya Ledak Otot Lengan Dengan <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	94
11. Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	94
12. Peneliti Sedang Memberikan Arahan Tentang Pelaksanaan Test	95
13. Foto Bersama Sampel Dan Pelatih	95
14. Surat Penelitian	96
15. Surat Balasan Penelitian	97
16. Surat Keterangan Validasi Alat Penelitian	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia dalam pembentukan seutuhnya, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik. Dalam dunia, olahraga dikenal sebagai kemampuan organ-organ untuk melawan kelelahan selama aktivitas atau pekerjaan. Menurut Farid (2020:692) “Olahraga melambangkan rangka dari efek untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia dianjurkan pada pembangunan tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan perfoma yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama”. Barlian, E (2020:692) “Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk merangka jasmani dan rohani yang sehat”. Menurut Suwirman (2020:692) “Olahraga juga melambangkan bagian dari keaktifan sehari-hari manusia sehingga merangka jasmani dan rohani yang kuat dan sehat”.

Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga turut berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan dalam bidang olahraga prestasi yang berkelanjutan. Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan pembinaan yang baik oleh setiap cabang olahraga yang ada di setiap Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat. Sebagai

daerah yang sedang berkembang dan tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga yang ada. Demi meningkatkan atlet yang berkualitas dan berbakat dalam bidang olahraga. Provinsi Sumatera Barat selalu mengadakan pertandingan-pertandingan tingkat daerah maupun tingkat nasional dalam rangka menumbuh kembangkan bibit-bibit atlet yang baru.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang diakui negara lain sekarang ini. Pencak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipelajari seperti yang diungkapkan oleh Agung Nugroho (2017:88) “Pencak silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis”. Olahraga pencak silat mulai mendunia, hal tersebut dapat dilihat dari munculnya kelas pencak silat pada pusat kebugaran dan munculnya berbagai perguruan pencak silat baik skala internasional maupun regional sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat. Budaya pencak silat terbukti telah mendunia dengan terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat yang diselenggarakan di Bali pada tanggal 2-9 desember 2016.

Terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat membuktikan bahwa pencak silat juga memiliki aspek olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Aspek olahraga dalam pencak silat khususnya olahraga prestasi

banyak mendapatkan perhatian dari pembina, pelatih, dan atlet. Prestasi dalam pencak silat memerlukan pembinaan yang khusus mulai dari tersedianya sarana prasarana, program latihan, program kesehatan, dan pengaturan gizi seimbang. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat memenangkan berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai nantinya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan yang dapat menghasilkan olahraga prestasi. Untuk mendapatkan sebuah prestasi harus dilakukan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram. Prestasi dalam olahraga dapat tercapai dengan adanya perencanaan program latihan yang memiliki goal setting/tujuan yang jelas serta melibatkan beberapa pihak seperti atlet, orang tua, sponsor, dan pelatih.

Keseluruhan keadaan komponen-komponen fisik sering disebut dengan kondisi fisik yang merupakan landasan bagi para atlet untuk

menunjang prestasi, seperti yang diungkapkan oleh Nurhidayah, D. (2017:89) “Bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Menurut Hardiansyah., (2019:7) “Kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelenturan, kekuatan, dayaledak, serta dayatahan”. Menurut Ihsan. (2019:7) “Mengatakan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula”. Menurut Bayu Purwo Adhi, (2019:31) “Menjelaskan bahwa kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya”. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kualitas teknik dan taktik. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik. Keseluruhan kondisi fisik olahragawan disebut sebagai komponen biomotor yang terdiri dari beberapa komponen seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto. (2017:90) “Komponen dasar biomotor yang utama terdiri dari ketahanan, kekuatan, dan kecepatan sedangkan komponen biomotor utama suplemen terdiri dari fleksibilitas dan koordinasi”. Komponen-komponen kondisi

fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Perkembangan pencak silat di perguruan salah satunya di Perguruan Pencak Silat Perguruan Tapak Suci di Kabupaten Solok .

Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok menyediakan sarana pengembangan bakat bagi atlet. Menurut Pratama, , A. (2018:109) “Perguruan pencak silat merupakan wadah organisasi *scope* kecil dalam pengembangan pencak silat”. Perguruan ini merupakan wadah yang dapat digunakan oleh atlet untuk mengembangkan potensi, baik dari segi keorganisasian maupun dari segi olahraga prestasi. Salah satunya seni bela diri pencak silat yang berada di Kabupaten Solok yang mendidik para siswa perguruan dengan nilai-nilai luhur dan tidak tertinggal dalam dunia prestasi. Tapak Suci di Kabupaten Solok ini awal masuk pada tanggal 31 Juli 1996 pertama kali berdiri di Madrasah Aliniyah Muhammadiyah Saning Bakar, dan seterusnya berkembang menjadi beberapa cabang latihan antara lain: Cabang Sulit Air tahun 2006, Cabang Panti Asuhan Bukit Kili Koto tahun 2008, Cabang Mushola Taqwa Selayo tahun 2009 dan masih ada beberapa cabang lain yang telah dibuka tetapi sudah dinonaktifkan dikarenakan berbagai kendala. Dari beberapa cabang yang disebutkan diatas sampai sekarang masih aktif dalam berkegiatan. Dari tahun 2011 sampai sekarang Tapak Suci di Solok berpusat di kenagarian

Selayo yang sering di sebut sebagai Pimpinan Daerah (PIMDA) tempat para atlet yang akan bertanding melaksanakan latihan.

Perguruan Tapak Suci adalah salah satu dari 10 perguruan historis yang ikut serta dalam mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia yang sering kita kenal IPSI. Menurut Marlianto, dkk (2018:181) 10 perguruan pencak silat historis, antara lain : (1) Persaudaraan Setia Hati (PSH); (2) Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT); (3) Perisai Diri (PD); (4) Merpati Putih (MP); (5) Tapak Suci (TS); (6) Pajajaran; (7) Persatuan Pencak Indonesia (PERPI HARIMURTI); (8) Terlat Sakti; (9) Persinas ASAD; (10) Nusantara. Di setiap daerah di Nusantara terdapat berbagai aliran pencak silat selaras dengan ciri khas masing-masing daerah dalam Fahrurozi dan Sayuti (2019:1001).

Berdasarkan hasil observasi dan saat melakukan wawancara bersama pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok kondisi fisik menurun, hal ini berdasarkan data-data sebagai berikut : Prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok yang dimana sebelumnya pada kejuaraan Championship Tapak Suci di Pesisir Selatan 2018 atlet perguruan Pencak Silat Tapak Suci memperoleh medali 2 emas dan 2 perunggu, dan ada penurunan di kejuaraan Pencak Silat lainnya.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok masih rendah. Rendahnya kondisi fisik tersebut kemungkinan disebabkan oleh

kemampuan teknik, kemampuan kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, program latihan, status gizi atlet, dan dukungan pemerintah. Oleh karena cukup banyak faktor-faktor yang memungkinkan bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok ini, maka untuk menentukan faktor yang sebenarnya supaya kondisi fisik bisa meningkat, maka perlu diadakan penelitian, semoga dengan penelitian ini bisa mengungkapkan hasil yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi rendahnya kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Solok, diantara faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Solok.
2. Kemampuan teknik juga bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Solok.
3. Tingkat mental yang dimiliki bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.

6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
7. Status gizi atlet bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
8. Dukungan pemerintah bisa mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok, dan oleh karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada beberapa komponen kondisi fisik yang ada dalam pencak silat diantaranya daya tahan *aerobic*, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimanakah daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?
2. Bagaimanakah kecepatan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?

3. Bagaimanakah kelincahan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?
4. Bagaimanakah kelenturan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?
5. Bagaimanakah daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?
6. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah di atas, maka peneliti dapat menentukan tujuan penelitian yaitu :

1. Kondisi daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
2. Kondisi kecepatan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
3. Kondisi kelincahan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
4. Kondisi kelenturan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.
5. Kondisi daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.

6. Kondisi daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi atlet, agar bisa mempertahankan kondisi fisik serta mengembangkan ataupun meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat.