

**TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH  
ROSIDA ROYANI  
NIM. 18086482**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**


## PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE KOTA PADANG

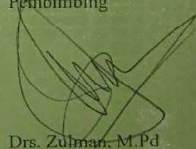
Nama : Rosida Royani  
NIM : 18086482  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui:  
Ketua Departemen  
Pendidikan Olahrag

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:  
Pembimbing

  
Drs. Zulman, M.Pd  
NIP. 19581216 198403 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul: : Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate  
Kota Padang.

Nama : Rosida Royani  
NIM : 18086482  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

## Tim Penguji

1. Pembimbing : Drs. Zulman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

## Tanda Tangan



**SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rosida Royani

NIM : 18086482

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : FIK

Dengan ini menyatakan, bahwa Skripsi saya dengan judul:

“ TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE KOTA PADANG” adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik institusi UNP maupun dimasyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 20 September 2022  
Saya yang menyatakan



Rosida Royani



Tidak ada kesempatan akal yang melebihi perencanaan yang baik dan matang dan tidak ada kedudukan yang lebih tinggi dari akhlak yang mulia  
(akhlakul karimah)

“ Tidak ada kesuksesan tanpa tetesan keringat dan air mata, sesungguhnya dibalik kesulitan terdapat kemudahan”  
(Q,S Al Nasyirah : 6)

Dengan segala keterbatasan kutebarkan semangat, dengan suka dan duka kubulatkan tekad, dengan keberatan kucoba merai setitik kebahagiaan dan sebuah harapan, dalam sebuah sujudku pintaku doa

Alhamdulillah yarabbi.....

Setitik kebahagiaan dan sekeping cita-cita kuraih jua

Ya Allah aku menyadari apa yang aku raih hari ini belum mampu membalas tetesan keringat orang tua ku, pengorbanan saudara-saudaraku dan orang-orang yang peduli kepadaku, karena itu ya Allah, jadikan keringat orang tuaku sebagai mutiara yang berkilauan dikala orang kegelapan serta pengorbanan saudara-saudaradan dan orang yang peduli terhadap ku sebagai cambuk, Untuk ku melangkah kemasah depan.

Rasa syukurku yang sebesar-besarnya untukmu ya rabbi.....

Aku menyadari ku tak akan mampu berjuang sendiri tanpa bimbingan, perhatian dan kasih sayang mereka oleh karena itu ku ingin mempersembahkan dengan tulus karya kecil untuk kedua Ibu dan Bapak ku Ayahanda Maikin dan Ibundah Rumini tercinta. Mereka adalah belahan jiwa hidupku serta nyawa hidup ku tanpa mereka aku bukanlah siapa-siapa tanpa mereka aku tidak akan mampu menjadi seperti sekarang.

Thanks to

Kakak ku ( Yatno, Yanti, Delianto, Linarni, Septiawan, Cici Amelia) terimakasih atas penegertian dan pengorbanan kalian, demi cita-cita dan masa depan ku kalian telah kepayahan dan kekurangan, semoga kita tetap akur dan kompak sampai akhir hayat nanti aamiin.....

Serta seluruh keluarga besar Psht Rejang Lebong, Psht Padang ( Terutama Adji Pangestu yang selalu suport dan memberi semangat kepada ku demi menyelesaikan pendidikanku) dan keluarga besar BATALYON 102 MB UNP khususnya angkatan 43 ( Yovan, Ismail, Ojan, Habib, Fikri, Febi, Yeni, Puja, Vebri, Mutiara, Sinta, Nadia, Caca, Aulia, Zijah, Dila, Gladis, Rahma)

Dan keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama untuk dosen pembimbingku Drs. Zulman M.Pd

## ABSTRAK

**Rosida Royani : TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE KOTA  
PADANG.**

Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang diharapkan dapat menunjukkan prestasi yang baik. Namun dari beberapa kejuaraan yang pernah diikutinya, prestasinya menurun. Hal ini salah satu diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang.

Populasi penelitian ini adalah pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang. Yang berjumlah 20 orang pesilat laki-laki. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pesilat. Kekuatan diukur dengan tes *push-up*, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing board jump*, daya tahan aerobik diukur tingkat VO<sub>2</sub>max dengan metode *BleepTest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data dapat diperoleh hasil “tingkat kondisi fisik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang” yaitu terdiri dari: (1) rata-rata tingkat kekuatan pesilat (31,05) kategori kurang sekali (2) rata-rata tingkat kecepatan pesilat (4,5135) kategori sedang, (5) rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pesilat (216.35) kategori kurang (4) rata-rata tingkat daya tahan aerobic pesilat (39.845) kategori sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang perlu ditingkatkan, program Latihan kondisi fisik harus disusun secara terencana dan sistematis serta telaksana secara kontiniu dan teratur untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Silat**





## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis meyampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Departemen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Ibu Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Ketua, pengurus, pelatih dan seluruh pesilat pencak Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Bapak (Maikin) dan ibu (Rumini)
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2022

Rosida Royani

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A...Latar belakang .....	1
B...Identifikasi masalah .....	5
C...Pembatasan masalah.....	5
D...Rumusan masalah .....	6
E... Tujuan penelitian .....	6
F... Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A...Kajian teori .....	8
1....Pencak silat .....	8
2....Kondisi fisik .....	13
B...Kerangka konseptual .....	23
C...Pertanyaan penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A...Jenis penelitian.....	26
B... Tempat dan waktu penelitian.....	26
C...Populasi dan sampel.....	26
D...Jenis dan sumber data .....	27
E... Instrumen penelitian .....	28
F... Teknik pengumpulan data .....	28
G...Teknik analisis data.....	35

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A...Deskripsi data.....	36
B...Pembahasan.....	41
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A...Kesimpulan.....	46
B...Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1....Norma push-up .....	29
2....Norma lari 30 meter .....	31
3....Norma daya ledak otot tungkai .....	32
4....Norma daya tahan aerobik.....	34
5....Distribusi Kekuatan Otot lengan.....	36
6....Distribusi kecepatan.....	38
7....Distribusi daya ledak otot tungkai.....	39
8....Distribusi daya tahan aerobik.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual .....	24
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Kekuatan .....	29
Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kecepatan .....	31
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Aerobik .....	34
Gambar 6. Histogram Hasil Data Kekuatan.....	37
Gambar 7. Histogram Hasil Data Kecepatan.....	38
Gambar 8. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
Gambar 9. Histogram Hasil Data Daya Tahan Aerobik.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1....Rekapitulasi hasil tes kekuatan .....	48
2....Rekapitulasi hasil tes kecepatan .....	49
3....Rekapitulasi hasil tes daya ledak otot tungkai .....	50
4....Rekapitulasi hasil tes Daya tahan aerobik.....	51
5....Dokumentasi penelitian .....	52
6....Surat Izin penelitian.....	55
7....Surat Balasan Penelitian .....	56

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga juga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dimana dengan berolahraga setiap orang akan sehat. Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Chan, 2020). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan seseorang dengan cara sadar. Aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif, dalam meningkatkan kesehatan. Olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan Pendidikan, Rekreasi, dan Kesegaran Jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: “Keolahragaan Nasional Bertujuan Memelihara dan Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran, Prestasi, Kualitas Manusia, menanamkan nilai Moral dan Akhlak



yang Mulia, Sportivitas, Disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Salah satu tujuan olahraga pencak silat adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam Undang Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, dalam Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“pengembangan olahraga prestasi di indonesia telah dijabarkan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan pembinaan dan pengembangan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan diatas, bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga dapat dicapai melalui perkembangan dan pembinaan. Pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan kemampuan untuk mencapai prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga asli yang lahir dari bangsa indonesia.

Pencak silat juga ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional (Ibrahim, 2019). Organisasi Indonesia yang mengelola pencak silat ini adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Pencak silat terdiri dari berbagai kategori yaitu: 1) Kategori Tanding. 2) Kategori Tunggal. 3) Kategori Ganda. 4) Kategori Regu. Dari semua kategori yang digemari masyarakat adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. Kedua pesilat tersebut saling berhadapan menggunakan unsur bela diri dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran, dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding ketahanan stamina dan semangat juang. Untuk mendapatkan nilai atau poin terbanyak supaya bisa menang.

Di Sumatera Barat perkembangannya pencak silat sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul Perguruan Pencak Silat dan tempat latihan Pencak Silat, seperti adanya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang. Dengan adanya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang ini diharapkan bisa membina dan melatih atlet-atlet generasi muda dalam mencapai prestasi.

Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan perkumpulan yang bergerak terutama dalam olah tubuh dan ketrampilan bela diri, dalam hal ini pencak silat merupakan khazanah dan tradisi yang mengakar bagi masyarakat Indonesia hingga memunculkan berbagai aliran di mana masing-masing memiliki kekhasan dalam hal gerakan bahkan sampai pada pola perilaku. PSHT bisa dibilang adalah

fenomena tersendiri dalam dunia silat ketika ada rasa asing bagi anak negeri terhadap seni bela diri sendiri. Persaudaran Setia Hati Terate (PSHT) dalam perjalanan sejarahnya psht termasuk 10 perguruan historis IPSI. PSHT adalah persaudaraan “perguruan” silat yang bertujuan mendidik manusia berbudi pekerti luhur tau benar dan salah, serta bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Cabang PSHT tersebar di 200 Kota/ Kabupaten di Indonesia dan komisariat di luar negeri seperti Malaysia, Belanda, Rusia (Moskow), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia, dan Prancis dengan keanggotaan ( disebut warga) mencapai 8 juta orang.

PSHT didirikan oleh Ki Hadjar Harjo Oetomo di Indonesia tepatnya di desa Pilsbanggo, Kecamatan Kartoharjo, Madiun pada tahun 1922. Pada tahun 1922, Ki Hadjar Harjo Oetomo salah satu kadang setia hati meminta izin kepada Ki Ageng Soerodiwirjo untuk mendirikan latihan setia hati bagi generasi muda dan diizinkan, tetapi harus dalam nama yang beda. Maka Ki Hadjar Harjo Oetomo mendirikan Setia “ Pemuda Sport Club” (SH PSC) yang berubah menjadi sebuah organisasi.

Organisasi ini kemudian disebut Persaudaraan Setia Hati Terate atau PSHT pada tahun 1948 pada kongres pertama di Madiun setelah perang Dunia II, PSHT terus menyebar keseluruh Indonesia . Seorang tokoh penting dalam di balik semakin populernya PSHT ini adalah Mas Irsjad yang merupakan siswa pertama Ki Hadjar Harjo Oetomo. Mas Irsjad juga yang menciptakan 90 senam dasar, jurus belatik dan toya.

Hasil observasi serta wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang, kejuaraan yang pernah diikuti adalah PSHT CUP Kota Padang pada tahun 2017 dari 10 orang yang bertanding mendali yang diperoleh yaitu 2 emas, 1 perak dan 1 perunggu. Pada kejuaraan Stie cup pada tahun 2021 di Kerinci Jambi atlet yang ikut serta bertanding sebanyak 14 orang dan mendali yang diperoleh yaitu 3 perunggu. Dan pada kejuaraan PSHT CUP Kota Padang pada bulan Juni tahun 2022 atlet yang ikut serta bertanding sebanyak 10 orang dan mendali yang diperoleh 2 emas dan 1 perak. Hal ini membuktikan prestasi atlet masih kurang, jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi yang diperoleh atlet PSHT kota Padang masih kurang sehingga harus lebih ditingkatkan lagi dari segi latihan.

Dari observasi peneliti dilapangan pada tanggal 5 Februari 2022 sewaktu pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate kota Padang melakukan latihan terlihat saat internal sparing atlet terlihat hanya bersemangat di ronde pertama saja dan terlihat loyo saat memasuki ronde kedua, peneliti juga melihat bahwa terlihat kurang bertenaganya pesilat saat melakukan pukulan dan tangkapan, sering terlihat lepasnya tangkapan disaat lawan melakukan tendangan karena tangkapan dalam olahraga pencak silat berguna untuk melakukan bantingan, bantingan merupakan poin tertinggi dalam olahraga silat, peneliti menduga bahwa banyak atlet yang masih rendah daya ledak otot lengannya. Selanjutnya peneliti juga melihat sebagian atlet kurang bertenaga saat melakukan tendangan sabit, Tendangan T, maupun tendangan T balik, disini terlihat bahwa masih kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Kemudian peneliti melihat sebagian atlet masih

kaku saat bertanding, terlihat kurang lincah saat melakukan serangan ataupun saat membaca pergerakan lawan.

Dari uraian diatas jelas bahwa telah terjadi penurunan serta tidak seimbangya prestasi pada atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi serta tidak seimbangya prestasi atlet pencak silat tersebut. Faktor yang mempengaruhi antara lain: pelatih, sarana dan prasarana, atlet, bakat, minat, kondisi fisik, tekik, taktik, mental, gizi, manajemen, dana, perhatian dan dukungan masyarakat dan pemerintah setempat.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang”. Adapun alasan yang mendasar judul penulis memilih tema dan judul tersebut adalah : Kondisi fisik merupakan salah satu sarana penting yang dibutuhkan setiap atlet untuk menjaga dan meningkatkan prestasinya dalam semua event. Demikianlah bagi pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang mempertahankan prestasi dan meningkatkan prestasinya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan urain latar belakang diatas, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pesilat Persaudaraa Setia Hati Terate Kota Padang
2. Pelatih Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
3. Teknik Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
4. Taktik atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang

5. Mental atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
6. Profesionalisme pelatih Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
7. Sarana dan Prasarana Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
8. Bakat dan Minat atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
9. Motivasi atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang
10. Kesehatan dan Gizi atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang

#### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu bahasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalahnya dibatasi pada kondisi fisik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang meliputi:

1. Kekuatan
2. Kecepatan

3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya tahan aerobik

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui kondisi fisik pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Kota Padang yang meliputi

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya tahan aerobik

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina Pencak Silat dalam membuat program latihan.
3. Bagi pesilat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang maksimal.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.