

**PROFIL KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN ANAK NAGARI KABUPATEN PESISIR SELATAN
TAHUN 2022**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (SI) pada
Departemen Kesehatan Dan Rekreasi*



**OLEH
FAUZI ABADI
NIM. 17089173/2017**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PROFIL KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN ANAK NAGARI KABUPATEN PESISIR SELATAN TAHUN 2022

Nama : Fauzi Abadi
NIM : 17089173
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 08 Februari 2023

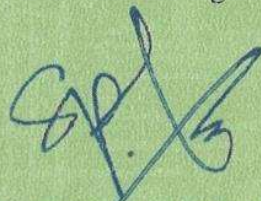
Disetujui Oleh,
Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 19700512199903 200 1

Mengetahui,

Ketua Departemen Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat
Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan
Tahun 2022
Nama : Fauzi |Abadi
NIM : 17089173
Program Studi : IlmuKeolahragaan
Departemen : Kesehatan danRekreasi
Fakultas : IlmuKeolahragaan

Padang, 08 Februari 2023

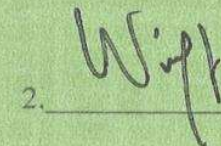
TimPenguji

TandaTangan

1. Pembimbing :Dr. WildaWelis, SP., M.Kes

1. 

2. Anggota :WindoWiriaDinata, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota :Septi, S.Si, M.Pd

3. 

SURT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Fauzi Abadi

Nim : 17089173

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Alamat : Karang Pauh, Kenagarin Gurun Panjang Selatan, Kec. Bayang, Kab. Pesisir Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI yang berjudul :

Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2022

Yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari Skripsi orang lain.

Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku (di cabutnya predikat kelulusan dan gelar kesarjanaannya)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 08 Februari 2023

Yang membuat Pernyataan,



Fauzi Abadi

NIM. 17089173

ABSTRAK

Fauzi Abadi (2022) : Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2022

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Tahun 2022 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu atlet yang jenis kelaminnya laki-laki sebanyak 10 orang. Data daya ledak otot tungkai diambil menggunakan tes *vertical jump*, data daya tahan diambil menggunakan tes Vo2Max, sedangkan data kekuatan otot lengan diambil menggunakan tes *push up* dan untuk data kelincahan diambil menggunakan tes *suthlle run*. Teknik analisis data menggunakan analisis teknik analisa deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai sebanyak 60 % dikategorikan Baik, daya tahan sebanyak 80 % dikategori Sedang, sedangkan Kekuatan otot lengan sebesar 50 % dikategori kurang, dan untuk kelincahan sebesar 40% dikategorikan kurang sekali.

Kesimpulannya adalah kondisi fisik atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Tahun 2022 secara keseluruhannya adalah sebanyak 70% berada pada ketegori Cukup.

Kata kunci : Daya Ledak, Vo2max, Kekuatan, Kelincahan, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2022”**.

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

1. Dr. Alnedral, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi.
2. Kepada bapak Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. 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.
3. Kepada bapak Dr. Wilda Welis, SP,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd dan bapak Septri, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
5. Orang tua tersayang Amak dan Ayah yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih Alzukri dan senior beserta junior perguruan pencak silat Anak Nagari yang telah membantu, mensupport dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan penelitian dari awal hingga akhir.
8. Kak Lucy dan Thariq Ilham yang telah membantu dan mensupport penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sanak keluarga tacinto yang telah membantu, mensupport dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

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

Padang, 26 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Nomor Halaman
HALAMAN PROPOSAL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	13
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	21
D. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III	24
METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan sampel	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Instrumen Penelitian	27

G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN.....	35
A. Deskripsi Data	35
B. Pembahasan.....	41
BAB V	49
PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Populasi penelitian	25
2. Tabel 2. Norma Lompat Tegak (<i>Vertical jump</i>).....	29
3. Tabel 3. Norma Standarisasi VO2max Dengan Bleep Test.....	31
4. Tabel 4. Klasifikasi Kemampuan <i>Push-Up</i> (Dalam 1 menit)	32
5. Tabel 5. Norma Tes Shuttle Run	34
6. Tabel 6. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai	35
7. Tabel 7. Ditribusi Frekuensi Data Daya Tahan.....	37
8. Tabel 8. Ditribusi Frekuensi kekuatan otot lengan (<i>Push-Up</i>).....	38
9. Tabel 9. Ditribusi Frekuensi kelincahan	39
10. Tabel 10. Ditribusi Frekuensi Kondisi Fisik Secara Keseluruhan	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
2. Gambar 2. Bentuk tes lompat tegak (<i>vertical jump</i>) <i>Sumber :</i> <i>https://www.google.com/search</i>	29
3. Gambar 3. Bentuk pelaksanaan bleep test. <i>Sumber :</i> <i>https://www.google.com/search.</i>	31
4. Gambar 4. Bentuk pelaksanaan tes <i>Push Up</i>	33
5. Gambar 5. Tes Kelincahan Shuttle Run.....	34
6. Gambar 6. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	36
7. Gambar 7. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan	37
8. Gambar 8. Ditribusi Frekuensi Kekuatan (Push-Up)	39
9. Gambar 9. Ditribusi Frekuensi Kelincahan (Shuttle Run).....	40

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Data Mentah Kondisi Fisik Keseluruhan	55
2. Lampiran 2. Tabulasi data Daya Ledak Otot Tungkai	56
3. Lampiran 3. Tabulasi data Daya Tahan Vo2 Max	57
4. Lampiran 4. Tabulasi data Kekuatan Otot Lengan.....	58
5. Lampiran 5. Tabulasi data Kelincahan	59
6. Lampiran 6. Format Penghitungan Bleep Test.....	60
7. Lampiran 7. Tabel Penilaian <i>Vo2Max</i>	61
8. Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	64
9. Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian.....	65
10. Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga prestasi yang potensial yang dimiliki Indonesia yaitu olahraga pencak silat. Dilansir bahwa pada Asean Games (TMII), Jakarta, Rabu (29/8) Indonesia berhasil meraih 30 medali emas yang 14 diantaranya dimenangkan dari cabang pencak silat. (Sumber: asiangames.tempo.co) diakses pada tanggal 1 Maret 2021. Berdasarkan artikel tersebut olahraga pencak silat merupakan olahraga yang potensial. Sebagai olahraga yang potensial maka sangat butuh keseriusan dalam proses pembinaan olahraga pencak silat tersebut dengan mengadakan event setiap tahunnya.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga asli yang lahir dari bangsa Indonesia yang dipertandingkan di berbagai tingkat yaitu: ditingkat daerah, nasional dan internasional. Ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) adalah organisasi yang mempersatukan pencak silat seluruh Indonesia.

Pencak silat tidak hanya dimiliki masyarakat umum akan tetapi pencak silat juga disukai dan dipelajari para intelektual. Hal ini terbukti dengan adanya buku-buku, dan penelitian yang dilakukan ilmuwan olahraga tentang pencak silat.

Di Sumatera Barat perkembangan pencak silat sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul perguruan silat dan tempat latihan pencak silat, seperti adanya perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan adanya perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir selatan ini diharap bisa membina dan melatih atlet atlet generasi muda dalam mencapai prestasi.

Perguruan pencak silat anak nagari merupakan salah satu perguruan pencak silat yang berdiri di kenagarian salido, IV jurai kabupaten pesisir selatan pada tahun 1998, yang mana didirikan oleh sang guru besar bernama ALZUKRI. Sampai saat ini perguruan anak nagari telah berkembang di provinsi sumatera barat dan pesat sampai tingkat kenagarian. Perguruan pencak silat anak nagari telah banyak melahirkan atlet-atlet pencak silat berprestasi sampai ke tingkat Internasional.

Berdasarkan observasi pada tanggal 28 Januari 2022 atlet yang ada di perguruan Anak Nagari. Menurut keterangan pelatih serta data prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Anak Nagari menurun. Ini dibuktikan pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2014 PORPROV di Dharmasraya memperoleh medali 1 Emas 3 Perak 2 Perunggu. Lalu padaPORPROV tahun 2016 di Padang hanya memperoleh 2 perak 5 perunggu dan pada PORPROV tahun 2018 di Padang Pariaman atlet pencak silat Anak nagari Kabupaten Pesisir Selatan hanya memperoleh 2 medali Perak dan 2 medali Perunggu. Penulis menduga menurunnya prestasi atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan disebabkan

oleh beberapa faktor diantaranya mental atlet, kondisi fisik atlet, teknik dan strategi atlet dalam bertanding yang belum optimal.

Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu: 1) Kategori Tanding. 2) Kategori Tunggal. 3) Kategori Ganda. 4) Kategori Regu. Dari semua kategori yang paling di gemari masyarakat adalah kategori tanding. Kategori tanding merupakan kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. kedua pesilat tersebut saling berhadapan menggunakan unsur bela 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.

Dari hasil pengamatan serta wawancara penulis dengan pelatih. Penulis menemukan beberapa catatan melalui video yang ditampilkan oleh pelatih terdapat pada saat bertanding atlet terlihat tidak bersemangat dalam menyerang juga tidak agresif dalam mencari poin sehingga mengalami kekalahan ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kondisi fisik yang tidak siap dan teknik yang belum dikuasai . Atlet juga mendapatkan kekalahan poin pada detik-detik babak terakhir ini disebabkan atlet salah dalam menggunakan strategi pada saat bertanding. Selain itu penulis juga mendapati pada proses melakukan serangan atlet tidak tepat atau melenceng dari sasaran sehingga tendangan tidak mendapatkan poin. Oleh karena itu penulis berpendapat prestasi atlet maksimal yang diharapkan akan sulit untuk

diraih. Faktor yang mempengaruhi diduga rendahnya kondisi fisik, taktik, mental dan teknik atlet perguruan Anak Nagari.

Dari permasalahan sebelumnya maka, penulis tertatik untuk membuktikan secara ilmiah. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet pencak silat perguruan Anak Nagari ke depannya.

Namun dalam hal ini penulis hanya ingin meninjau kondisi fisik atlet, karena kondisi fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam menunjang atlet dalam mencapai prestasi yang bagus pada saat berkompetensi. Sesusai dengan menurut Syafruddin (2016) Kemampuan atlet pada saat pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik. Kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan dan kelincahan merupakan satu faktor penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat Nurul Ihsan, Yulkifli, & Yohandri, (2018). Berdasarkan kutipan di atas komponen- komponen tersebut ialah ketentuan penting yang musti dimiliki oleh setiap atlet, penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian **“Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2022”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis menduga dan dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Belum diketahui kondisi fisik atlet pencak silat perguruan anak nagari kabupaten pesisir selatan.
2. Masih rendahnya mental atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Teknik, taktik, dan strategi yang dimiliki atlet perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan belum memadai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fakta yang peneliti temukan di lapangan, maka perlu rasanya dibatasi masalah dalam penelitian ini karna mengingat waktu dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang diperlukan atlet pencak silat meliputi: daya ledak otot tungkai, daya tahan, kekuatan otot lengan dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir selatan tahun 2022?

2. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari kabupaten pesisir Selatan tahun 2022 ?
3. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot lengan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022?
4. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022.
2. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022.
3. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022.
4. Untuk mengetahui kemampuan tingkat kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai :

1. Menjadi bahan informasi bagi pelatih untuk menjadi bahan acuan evaluasi kondisi fisik atlet untuk kedepannya.
2. Bagi pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan serta dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang maksimal.