

TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT TAPAK SUCI PIMDA 287

KABUPATEN KEPAHANG

SKRIPSI

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



Oleh :

HENGKI AFRIANTO

NIM. 18086044

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT TAPAK SUCI
PIMDA 287 KABUPATEN KEPAHIANG**

Nama : HENGKI AFRIANTO

NIM/Tahun Masuk : 18086044/2018

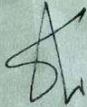
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

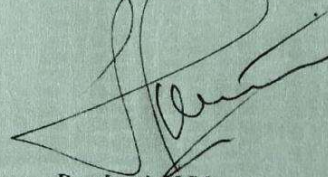
Padang, 02 Februari 2023

Mengetahui,
a.n Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
Sekretaris Departemen



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 196006041986021001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT TAPAK SUCI PIMDA 287 KABUPATEN KEPAHIANG

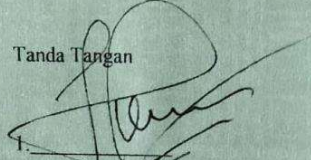
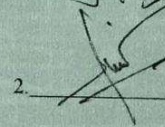
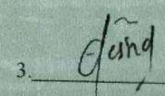
Nama : HENGKI AFRIANTO
NIM/ Tahun Masuk : 18086044/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 02 Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang”** adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing dan *contributor*.
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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 02 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,




HENGKI AFRIANTO

NIM. 18086044

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai (mengerjakan sesudah pekerjaan) kerjakanlah pekerjaan lain, dan hanya kepada Tuhanmu kamuberharap (QS. Alam Nasyrah 6 - 8)
....Niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu yang orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan(QS. Al-Jasiyah:13)*

Alhamdulillah...

Dengan menyebut asma-Mu

Ya Allah,,Kini ku tlah

sampai ke tepian

Meski belum sampai ke tujuan

Tlah ku lalui satu babak dalam hidupku

Dengan penuh pengorbanan serta satu

keyakinan "Aku akan berhasil"

Dengan kerendahan hati, kupersembahkan

Karya kecilku ini sebagai ungkapan terima

kasihku Untuk Ayahanda Ahmad Johan dan

Ibunda Eda Nopita Sari Yang terus menyertai

setiap langkahku

Terima kasih ya Ibu atas tetesan keringat yang telah

engkau berikan dan perjuangan untuk anakmu ini.....

Dengan do'a dari adik-adikku

(Fikrian Desen Putra dan Viko Pranaja)

yang tak henti-hentinya memberikan semangat untuk terus

berjuang...

Terima kasih untuk pembimbing ku Bapak Drs. Jonni, M.Pd

Atas bimbingan dan pertolongannya selama saya menyelesaikan

skripsi ini dan kepada Bapak Sumarno, S.Ip., Pmdy serta

keluarga besar Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

Terima kasih juga atas kebersamaan kawan-kawan Penjaskesrek

angkatan 2018, dan juga Himpunan Mahasiswa Jurusan

Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kesempatan untuk

memimpin organisasi tersebut selama periode 2020-2021.

Dan tidak lupa ucapan terima kasih saya kepada
alm Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT yang telah
memberikan saya kesempatan untuk berkarir di Departemen
pendidikan olahraga sebagai Asisten Dosen, hanya do'a yang
bisa ku kirimkan untuk mu dosen baik (Al-Fatihah)
semoga engkau tenang dan di lapangkan kubur mu
aaamiin.....

Dan pada akhirnya semua itu telah menjadi salah satu bagian
dalam proses kehidupan saya selama berkuliah di
Universitas Negeri Padang.

Dan juga terima kasih kepada seluruh keluarga besar FIK UNP
yang selalu memberikan semangat kepadaku dalam penyelesaian
skripsi ini

Terima kasih juga buat orang-orang baik di sekitarku
(Fahira Aqsa Madinah, Allan Reynaldhy, M. Arpan Sak'ban, RJL
Squad dan Seluruh *Support System*)

Terima kasih atas do'a dan dukungannya
selama ini semoga keberhasilan ku ini menjadi
kebanggaan bagimu....

Terima kasih juga kepada bapak/ ibu kos ku
(Om Edi Pramono dan Ante Yanti) yang telah menjadi orang
tua ku selama berada di kota Padang.

Hari ini telah ku wujudkan harapan
keluarga

Hari ini telah kuraih segenggam asa
Namun ini bukanlah akhir dari suatu perjuangan.
Tapi merupakan awal dari perjuangan yang masih
panjang...

Wassalammu'alaikum Wr. Wb.....



By: "HENGKI AFRIANTO"

ABSTRAK

Hengki Afrianto : Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

Pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang 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 Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

Populasi penelitian ini adalah pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang. Yang berjumlah 23 orang pesilat. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pesilat. Kekuatan otot lengan diukur dengan tes *push-up*, kekuatan otot perut diukur dengan tes *sit-up*, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing board jump*, kelincahan diukur dengan tes *shuttle run 4x10 meter*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data dapat diperoleh hasil “tingkat kondisi fisik pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang” yaitu terdiri dari: (1) rata-rata tingkat kekuatan otot lengan pesilat putra (30.30) kategori sedang, pesilat putri (24.5) baik (2) rata-rata tingkat kekuatan otot perut pesilat putra (30.07) kategori baik, pesilat putri (2.04) kategori baik (3) rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pesilat putra (13.71) kategori kurang sekali, pesilat putri 1,6 kategori kurang (4) rata-rata tingkat kelincahan pesilat putra (13.71) kategori sedang, pesilat putri (15.09) kategori sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Pesilat Tapak suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang 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, Tapak Suci

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 Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga (PO), 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 menyampaikan terima kasih kepada :

- Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
- Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
- Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Sekretaris Departemen 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.

- Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
- Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Ibu Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
- Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
- Ketua, pengurus, pelatih dan seluruh pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
- Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Bapak (Ahmad Johan) dan Ibu (Eda Nopita Sari).
- 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, 02 Februari 2023

Hengki Afrianto

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Pencak Silat	8
2. Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Konseptual	21
D. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	25
D. Jenis Dan Sumber Data.....	26
1. Jenis Data.....	26
2. Sumber Data.....	26
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Kekuatan Otot Lengan	27
2. Kelincahan	28
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	30
4. Daya Tahan Otot Perut	32
G. Teknik Analisi Data	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Analisis Data Penelitian	35
C. Hasil Penelitian	48
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54

B. Saran-Saran	55
----------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 3.2. Norma <i>Push Up</i>	28
Tabel 3.3. Norma <i>Shuttle Run</i>	30
Tabel 3.4. Norma <i>Standing Board Jump</i>	31
Tabel 3.5. Norma <i>Sit Up</i>	32
Tabel 4.1. Data Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putra.....	34
Tabel 4.2. Data Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putri	36
Tabel 4.3. Data Kekuatan Otot Perut Pesilat Putra	37
Tabel 4.4. Data Kekuatan Otot Perut Pesilat Putri.....	38
Tabel 4.5. Data Ledak Otot Tungkai Pesilat Putra.....	39
Tabel 4.6. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Putri.....	40
Tabel 4.7. Data Kelincahan Pesilat Putra.....	42
Tabel 4.8. Data Kelincahan Pesilat Putri	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Skema Kerangka Konseptual	22
Gambar 3.1. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	28
Gambar 3.2. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	30
Gambar 3.3. Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i>	31
Gambar 3.4. Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	32
Gambar 8.1. Menjelaskan Maksud dan Tujuan Penelitian	66
Gambar 8.2. Menjelaskan Proses Pelaksanaan Tes	66
Gambar 8.3. Proses Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i> Oleh Pesilat Putra	66
Gambar 8.4. Proses Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i> Oleh Pesilat Putra	67
Gambar 8.5. Proses Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i> Pesilat Putra	67
Gambar 8.6. Proses Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> Oleh Pesilat Putra	67
Gambar 8.7. Proses Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i> Oleh Pesilat Putri	68
Gambar 8.8. Proses Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i> Oleh Pesilat Putri	68
Gambar 8.9. Proses Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i> Pesilat Putri	68
Gambar 8.10. Proses Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> Oleh Pesilat Putra	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Penelitian Pesilat Putra	59
Lampiran 2 Data Mentah Penelitian Pesilat Putri	60
Lampiran 3 Analisis Data Mentah Penelitian Pesilat Putra	61
Lampiran 4 Analisis Data Mentah Penelitian Pesilat Putri	62
Lampiran 5 Histogram Kemampuan Kondisi Fisik Pesilat	63
Lampiran 6 Rekap Data Kondisi Fisik Pesilat Putra.....	64
Lampiran 7 Rekap Data Kondisi Fisik Pesilat Putri	65
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang, tapi sudah berkembang dalam kehidupan bangsa, yang dapat meningkatkan kualitas manusia, baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga bermanfaat untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, sportivitas dan meningkatkan kemampuan daya pikir dan peningkatan prestasi.

Melalui prestasi olahraga, bangsa Indonesia dapat dikenal bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu pembinaan olahraga yang terarah dan teratur,

maka akan tercapai prestasi olahraga di Indonesia. Dari sekian cabang olahraga yang berkembang pada saat sekarang ini, salah satu cabang olahraga yang perlu di perhatikan pembinaannya adalah olahraga Pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan sudah banyak diminati oleh masyarakat di Indonesia, Pada saat ini sudah terbukti dengan banyaknya berdiri klub dan perguruan Pencak silat di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam berbagai *event* regional sampai internasional. Salah satunya di Sumatera Barat olahraga Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan kerja sama dari semua pihak dan juga pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan berlandaskan pada prinsip latihan, metode latihan yang digunakan dan juga perencanaan program latihan.

Menurut Syafruddin (2012 : 54) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetensi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor mental (psikis)”. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga adalah teknik yang harus dilatih dan dipelajari, karena teknik dalam suatu cabang olahraga tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur.

Untuk meningkatkan prestasi Pencak silat maka dibutuhkan

pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga Pencak silat dapat dilakukan di berbagai tempat di mana adanya peminat olahraga Pencak silat ini. Dan juga di perguruan yang sudah terbentuk, salah satunya perguruan Pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang salah satu ranting cabangnya terletak di Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang. Pencak silat di Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang kegiatan latihan dilakukan secara sistematis dan terarah. Latihan dilakukan dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari Kamis dan Minggu.

Pencak silat di Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap, yaitu memiliki perlengkapan seperti *peching pad*, *body protector*, *genetel* dan alat-alat latihan lainnya yang mendukung proses latihan. Dengan mendukungnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Pencak silat di Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang, maka membuat proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Program latihan yang disusun oleh pelatih juga sangat terstruktur, misalnya saja materi yang diberikan oleh pelatih pada minggu pertama kondisi fisik, minggu kedua tentang teknik dan minggu selanjutnya tentang taktik dan *fight*. Di sini pelatih tidak hanya memberikan materi latihan tentang kondisi fisik, teknik, taktik dan *fight* saja, pelatih juga memberikan pemahaman dan motivasi kepada atlet supaya mental atlet tersebut menjadi lebih baik. Salah satu pelatih yang membina Pencak silat di Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang

adalah Bapak Amanda Ilhamsyah, S.Pd beliau juga merupakan salah satu atlet andalan Pencak silat Kabupaten Kepahiang bahkan Bengkulu.

Melalui wawancara pelatih Pencak silat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang Bapak Amanda Ilhamsyah, S.Pd pada tanggal 27 Juni 2022, sebagian atlet pemula yang belajar Pencak silat, sebagian atlet juga sudah ada yang ikut bertanding mewakili Kabupaten Kepahiang pada Kejuaraan Pencak silat se-SUMBANGSEL di kota Bengkulu pada tahun 2021, dilihat dari kemampuan bertanding yang diamati oleh pelatih di lapangan, yaitu kurangnya atlet dalam melakukan saat bertanding. Kurangnya sering kali membuat atlet mudah lelah saat bertanding.

Ada beberapa masalah yang melatar belakangi mengapa peneliti memilih penelitian di perguruan pencak silat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang, seperti masih kurangnya prestasi atlet yang mengikuti perlombaan di Kabupaten Kepahiang, serta minat orang tua dalam menanggapi perlombaan untuk mengikutsertakan anak-anaknya masih sedikit kurang, dari hasil pengamatan peneliti saat turun langsung bahwa masih sedikit sekali kejuaraan Pencak silat di Kabupaten Kepahiang, bahkan untuk mengikuti perlombaan di daerah lain seperti Lubuk Linggau, Bengkulu dan kota lain masih kurang minat untuk mengikutsertakan anak didiknya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peran kondisi fisik sangat penting untuk atlet di Kabupaten Kepahiang, kondisi fisik atlet sangat dibutuhkan untuk mendukung prestasi atlet Pencak silat di Kabupaten

Kepahiang agar lebih baik di masa yang akan datang. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Tinjauan kondisi fisik pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang. Dari keikutsertaan peneliti mengamati secara langsung proses latihan dan perlombaan serta mengobservasi masalah yang ada di perguruan Pencak silat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang, seperti contohnya pesilat mudah lelah, melakukan serangan kurang maksimal, kurang lincah saat bergerak dan lain sebagainya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.
2. Pelatih Pencak pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.
3. Teknik Pencak Silat pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.
4. Kemampuan dan keterampilan pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.
5. Mental pesilat pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.
6. Profesionalisme pelatih Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang
7. Sarana Prasarana di Organisasi Pencak Silat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

8. Kesehatan dan Gizi pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi, karena keterbatasan waktu dan biaya maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti, maka pembatasan masalah dalam penelitian pada :

1. Kondisi fisik pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang (Kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kelincahan dan daya ledak otot tungkai).

D. Perumusan Masalah

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

Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang, dilihat dari:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kekuatan otot perut
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kelincahan

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang yang meliputi :

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelincahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kekuatan otot perut

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu prasyarat dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana.
2. Sebagai bahan pertimbangan koni Kabupaten Kepahiang dalam meningkatkan prestasi atlet pada cabang-cabang olahraga tertentu terutama Pencak silat.
3. Bagi atlet dan pelatih, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik pesilat, sehingga berdampak dengan prestasi para atlet.
4. Sebagai bahan masukan bagi IPSI Kabupaten Kepahiang dalam membina prestasi atlet Pencak silat di Kabupaten Kepahiang.
5. Memberikan manfaat bagi perguruan Pencak silat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik pesilat Tapak Suci PIMDA 287 Kabupaten Kepahiang.