

**TINJAUAN KONDISI FISIK PESILAT MAMBANG SARI ALAM
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

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



**HABIBURRAHMAN
NIM. 19086148**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

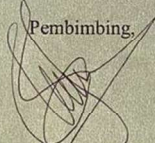
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi
Nama : Habiburrahman
NIM/TM : 19086148/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

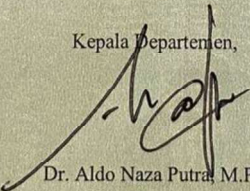
Disetujui oleh:

Pembimbing,


Drs. Zulman, M.Pd

NIP. 19581216 198403 1 002

Kepala Departemen,


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP. 19890901 201803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Habiburrahman
NIM : 19086148

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi

Padang, September 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

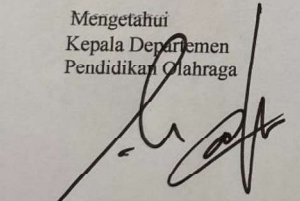
Nama : Habiburrahman
NIM/TM : 19086148/2019
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi" adalah benar merupakan hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di instansi UNP maupun masyarakat dan Negara.

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

Padang, September 2023

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Saya yang menyatakan


Habiburrahman
NIM. 19086148/2019

ABSTRAK

Habiburrahman (2023): Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini di duga rendahnya tingkat kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi saat ini maka pada penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat mambang sari alam Bukittinggi yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 14 orang pesilat remaja putra. Instrument test pengukuran terdiri atas komponen komponen kondisi fisik. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik.

Berdasarkan hasil analisis data. Kemampuan kondisi fisik dari pesilat berada pada kategori sedang. Dengan nilai rata rata 0,63. Hal ini dapat dijadikan dasar oleh pelatih dalam penyusunan program latihan untuk kompetisi selanjutnya.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pesilat Mambang Sari Alam Bukittinggi, dengan tepat waktu.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Zulman M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Drs. Edwarsyah M.Kes dan Weny Sasmitha S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik material maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua tercinta Ibu Asneti dan Ayah Mursal dan seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Genefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Sepriadi S.Si, M.Pd selaku Ketua Depatemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Perguruan Mambang Sari Alam Bukittinggi yang telah memberikan izin kepada penelitian untuk melibatkan muridnya dalam pengumpulan data penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2023

Habiburrahman

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN 1	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Pencak Silat	7
2. Teknik Dasar Pencak Silat	9
3. Pengertian Kondisi Fisik.....	12
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Relevan	23
BAB III METODE 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. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi.....	25
Tabel 2. Sampel.....	25
Tabel 3. Format Norma Penilaian Multi Tahap	28
Tabel 4. Format Norma Penilaian Push Up	29
Tabel 5. Format Norma Penilaian Sit Up	30
Tabel 6. Format Norma Penilaian Tes Lari 20 Meter	33
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan Aerobik	35
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	37
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	38
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Lengan	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan.....	42
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan	43
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Kondisi Fisik	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Pukulan	9
Gambar 2. Pelaksanaan Tendangan.....	10
Gambar 3. Pelaksanaan Tangkisan.....	10
Gambar 4. Pelaksanaan Tangkapan.....	11
Gambar 5. Pelaksanaan Hindaran	11
Gambar 6. Kerangka Konseptual	22
Gambar 7. Pelaksanaan Daya Tahan Aerobik	27
Gambar 8. Pelaksanaan Push Up	29
Gambar 9. Pelaksanaan Sit Up.....	30
Gambar 10. Pelaksanaan Medicine Ball Throw.....	31
Gambar 11. Pelaksanaan Standing Broad Jump	32
Gambar 12. Pelaksanaan Kecepatan	33
Gambar 13. Pelaksanaan Kelincahan	34
Gambar 14. Histogram Daya Tahan Aerobik	36
Gambar 15. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	37
Gambar 16. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	38
Gambar 17. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	40
Gambar 18. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	41
Gambar 19. Histogram Kecepatan	42
Gambar 20. Histogram Kelincahan.....	43
Gambar 21. Histogram Kondisi Fisik.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Bleep Test.....	56
2. Rekap data Penelitian	59
3. Dokumentasi Penelitian	74

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportifitas yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. 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 merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani .

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabang olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam UU 11 tahun 2020 tentang keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Untuk mendapatkan suatu hasil yang baik di perlukan persiapan yang matang, mulai dari

perencanaan hingga konsistensi dalam menjalankan apa apa saja yang sudah kita rencanakan dan ini membutuhkan dukungan dari banyak baik itu pihak dari dalam ataupun dari pihak luar dan sebaliknya ketika suatu proses atau perencanaan ini tidak mendapatkan dukungan dari banyak pihak maka akan sulit terwujudnya apa yang ingin di capai.

Pencak silat pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka, istilah pencak silat pada tahun 1973 di tugu Bogor. Dimasa lalu tidak semua daerah Indonesia yang menggunakan istilah pencak silat. Contohnya di Jawa orang lebih mengenal nama pencak sedangkan di Sumatra dan daerah lainnya orang menyebutnya silat.

Menurut sudiana dan sepyanawati (2017:2) menyatakan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Organisasi pencak silat Indonesia yang disebut dengan ikatan pencak silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan, setelah itu pencak silat mulai berkembang dan mulai dipertandingkan. Saat ini pencak silat bukan hanya berkembang di wilayah Melayu, namun juga berkembang disebagian besar negara-negara di dunia.

Bukti bahwa pencak silat telah berkembang kelingku dunia yaitu dengan didirikannya PERSILAT (persekutuan pencak silat antar bangsa) oleh 4 negara pendiri yakni Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam pada tanggal 11 Maret 1980. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT, penambahan ini berikan dampak pada IPSI dan anggota PERSILAT lainnya memasuki pencak silat ke multi-event di tingkat Asia, yaitu Asian Games. Setelah membentuk organisasi pencak silat Asia Pasifik bulan Oktober 1999, adanya multi-event ditingkat

asia seperti Asian Indoor Games, Asian Beach Games, maka pencak silat menjadi cabang olahraga beladiri modern. Sebagai catatan cabang olahraga bisa dipertandingkan di Asian Games memiliki persyaratan bahwa cabang olahraga tersebut diikuti minimal 16 negara yang berada dalam minimal 3 regional Asia (Lubis dan Wardoyo, 2014:3).

Salah satu tujuan olahraga pencak silat adalah pencapaian prestasi yang maksimal, yang juga tak luput dari perhatian pemerintahan 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”.

Menurut Jonath Krempel (1981) mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi”. Kondisi fisik yang baik merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Dimana hal ini menentukan sampai mana pesilat dapat meningkatkan mutu pada saat bertanding. Untuk bertanding dengan optimal seorang pesilat harus mengetahui dan mempraktekan teknik teknik dasar yang ada di dalam pencak silat. Beberapa teknik dasar itu diantara lain menyerang, menangkis, menangkap dan menghindar. Keempat teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih mambang sari alam bukittinggi, pesilat mambang sari alam bukittinggi dalam penguasaan teknik masih kurang baik, hal ini terlihat dari penampilan pesilat mambang sari alam bukittinggi saat melakukan teknik gerakan dasar serangan, tangkisan, tangkapan dan hinder masih kurang baik, hal ini diduga karena rendahnya kondisi fisik yang dimiliki pesilat mambang sari alam bukittinggi, maka dari itu diperlukan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik pesilat mambang sari alam bukittinggi.

Apabila hal ini dibiarkan, prestasi pesilat mambang sari alam bukittinggi sulit mendapatkan prestasi yang diinginkan. Pada kejuaraan terakhir diikuti pesilat mambang sari alam bukittinggi belum mendapatkan prestasi yang maksimal, kejuaraan terakhir di ikuti pesilat mambang sari alam bukittinggi open turnamen Gerami MK Bukittinggi belum memperoleh hasil yang memuaskan. Maka itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul Tinjauan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mudah mudahan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dan juga berdampak positif untuk perkembangan olahraga pencak silat di Sumatra barat khususnya di kota bukittinggi.dan perguruan mambang sari alam Bukittinggi.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah pada penelitian Pesilat mambang sari alam Bukittinggi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet silat Mambang Sari Alam Bukittinggi.
2. Teknik, taktik, dan mental atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet silat Mambang Sari Alam Bukittinggi.
3. Program latihan yang kurang efektif dapat mempengaruhi prestasi atlet silat Mambang Sari Alam Bukittinggi.
4. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet silat Mambang Sari Alam Bukittinggi.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah penulis uraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka dibuat batasan masalah, permasalahan dalam penelitin ini hanya membahas kondisi fisik yang dibutuhkan

dalam pencak silat meliputi daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan pada atlet pencak silat Mambang Sari Alam Bukittinggi.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar lebih fokusnya masalah diteliti, maka dapat dirumuskan masalah pada pesilat mambang sari alam Bukittinggi sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan Daya tahan aerobik pesilat mambang sari alam Bukittinggi?
2. Bagaimana kemampuan Daya tahan kekuatan lengan dan Daya tahan kekuatan otot perut pesilat mambang sari alam Bukittinggi?
3. Bagaimana kemampuan Daya ledak otot lengan dan Daya ledak otot tungkai pesilat mambang sari alam Bukittinggi?
4. Bagaimana kemampuan kecepatan pesilat mambang sari alam Bukittinggi?
5. Bagaimana kemampuan kelincahan pesilat mambang sari alam Bukittinggi?
6. Bagaimana kemampuan kondisi fisik pesilat mambang sari alam Bukittinggi?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat Daya tahan aerobik pesilat mambang sari alam Bukittinggi.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat Daya tahan kekuatan lengan dan Daya tahan kekuatan perut pesilat mambang sari alam Bukittinggi.
3. Untuk mendeskripsikan tingkat Daya ledak otot lengan dan Daya ledak otot tungkai pesilat mambang sari alam Bukittinggi
4. Untuk mendeskripsikan tingkat Kecepatan pesilat mambang sari alam Bukittinggi.
5. Untuk mendeskripsikan tingkat Kelincahan pesilat mambang sari alam Bukittinggi.

F. Kegunaan penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan di atas, penelitian ini dilakukan diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar strata satu Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih pesilat mambang alam bukittinggi, sebagai pedoman dan informasi tentang kemampuan kondisi fisik pesilat mambang sari alam bukittinggi
3. Pelatih pesilat mambang sari alam bukittinggi, sebagai pedoman dalam Menyusun program latihan kondisi fisik
4. Pesilat mambang sari alam bukittinggi sebagai pengetahuan dan pengalaman tentang kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
5. Peneliti lainnya, sebagai masukan dalam melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang lebih mendalam terkait kondisi fisik pesilat.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.