

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI
PUTERA MUHAMMADIYAH MASJID TAQWA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



**OLEH :
MAYORI MUSDALIFAH
NIM. 19086039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

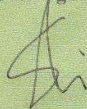
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH MASJID
TAQWA KOTA PADANG

Nama : Mayori Musdalifah
NIM : 19086039
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

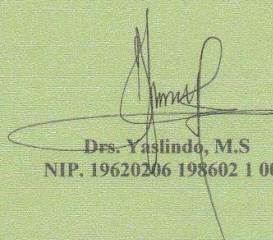
Padang, 05 Juni 2023

Mengetahui :
Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Yaslindo, M.S
NIP. 19620206 198602 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH MASJID TAQWA KOTA PADANG

Nama : MAYORI MUSDALIFAH
NIM/Tahun masuk : 19086039 / 2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 05 Juni 2023

Tim Penguji

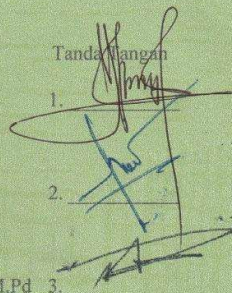
1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang”**
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 tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di 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, 05 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Mayori Musdalifah
NIM.19086039



Sungguh atas kehendak Allah semua ini terwujud, tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah SWT. (QS. Al-Kahfi:39) Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al-Insyirah : 6)

“Dengan Iman dan Akhlak Saya Menjadi Kuat Tanpa Iman dan Akhlak Saya Menjadi Lemah, Lah hawla wa laa quwwata illa billahil aliyil adzim”

Yang pertama dan paling utama kepada sang Pencipta yang Maha Kuasa, pengatur segala skenario kehidupan, terimakasih tak terhingga hamba ucapkan, ya Allah atas izin Mu lah hamba dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya, tiada kalimat indah yang dapat hamba persembahkan selain ucapan rasa syukur atas berkat dan rahmat dari Mu, karena tanpa pertolongan dan seizinmu kerja keras hamba bukanlah apa-apa. Dengan ketulusan hati yang terdalam sebuah persembahan kecil untuk pengorbanan besar dari orang-orang tecinta:

- ❖ Untuk yang teristimewa kedua orang tuaku ayah “Berman” dan ibu “Warna” terimakasih untuk semua yang telah kalian berikan, persembahan kecil ini tidak lah sebanding dengan apa yang telah kalian berikan kepadaku, setiap do’a yang telah kalian panjatkan kepada sang maha pencipta untuk kesuksesanku, telah mendukung semua kegiatanku, dan akhirnya kalian telah berhasil memberikan gelar pada namaku, selamat untuk perjuangan panjang ini akhirnya bisa terselesaikan tepat pada waktunya. Semoga Allah membalas dengan kebaikan yang lain, senantiasa melindungimu, semoga senantiasa di ridhoi setiap langkahmu, selalu tercurah rahmat untukmu, dan semoga surga menantimu.
- ❖ Untuk Abangku “Egi Okta Riansyah”, tetaku “Resti Dwi Putri” dan adik-adikku “Fido Juniansyah dan Muhammad Okta Fahriansyah” kalian adalah penyemangatku dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih kalian selalu ada di sampingku baik susah maupun senang, akhirnya adik

kecil dan ayuk kecil kalian ini bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya semoga kita kedepannya bisa lebih akrab lagi dan saudara selamanya.

- ❖ Untuk Dosen pembimbing bapak “Drs. Yaslindo, M.S” dan dosen penguji bapak “Drs. Suwirman, M.Pd” dan bapak “Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd” terimakasih telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini serta dosen beserta staf Departemen Pendidikan Olahraga yang telah membimbing saya dan memberi ilmu kepada saya.
- ❖ Untuk semua pelatihku terutama “Agus Sri Wahyono” dan “Muhammad Sudrajat” Terimakasih atas ilmu dan jasa yang telah kalian berikan serta telah membimbing saya hingga bisa pergi ke banyak tempat di Indonesia ini berkat kalian saya bisa sampai ketitik ini.
- ❖ Untuk sahabatku dari SD hingga sekarang “Rezi Anjar Wati” terima kasih telah berada disampingku baik itu susah maupun senang yang telah memberiku bantuan dan semangat disetiap langkahku dalam perkuliahan ini, semoga kedepannya kita selalu bersahabatan hingga tua nantinya.
- ❖ Untuk teman seperguruku “Kristina Aprilia, S.Pd, Nita Seftia, dan Dini Khairunnisa, S.Sos” terimakasih untuk hiburan, semangat dan do’a yang telah kalian berikan dalam pengerjaan skripsi ini.
- ❖ Untuk teman sekosku “Nabilah Aprilialdasari, S.Pd dan Sri Kurnia Sari” terimakasih atas dukungan, semangat dan selalu menemaniku disetiap langkah hingga penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Untuk sahabat SMAku yang selalu menanti kepulanganku “Kurnia Sri Rezeki, Suwita Dwi Mutiara dan Rezi Anjar Wati” terimakasih atas do’a, dukungan dan semangat yang telah kalian berikan hingga teman kalian ini bisa menyelesaikannya dengan baik.
- ❖ Untuk teman seperjuanganku “Merzi Mawarni, Indah Febriani Defril dan Mawaddah” terimakasih telah menjadi teman saya hingga titik ini dan terimakasih atas semua dukungan dan semangat yang telah kalian berikan, semoga kedepannya kita bisa tetap berteman walaupun telah berbeda provinsi.
- ❖ Untuk keluarga Besar Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 168 Kab. Rejang Lebong Dan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 44 Kota Padang Khususnya Cabang Taqwa terimakasih atas semua waktu, kesempatan, dukungan dan semangat yang telah kalian berikan dalam mengerjakan skripsi ini.

ABSTRAK

Mayori Musdalifah : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.

Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang diharapkan dapat menunjukkan prestasi yang baik. Namun dari beberapa kejuaraan yang pernah diikutinya, prestasinya menurun. Hal ini diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang yang berjumlah 42 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. 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*, kelincuhan diukur dengan *T test* daya tahan anaerobik diukur dengan *Bleep Test*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang” terdiri dari: (1) tingkat kekuatan otot lengan atlet dikategorikan kurang (2) tingkat kekuatan otot perut atlet dikategorikan kurang, (3) tingkat daya ledak otot tungkai atlet dikategorikan kurang (4) tingkat kelincuhan atlet dikategorikan kurang, (5) tingkat daya tahan *anaerobic* atlet dikategorikan kurang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang masuk pada zona “kurang” untuk itu perlu ditingkatkan, program latihan kondisi fisik harus disusun secara terencana dan sistematis serta dilakukan secara kontiniu dan teratur untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak 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 Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Masjid Taqwa Kota Padang”.

Shalawat beserta salam kita sampaikan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat-Nya dari zaman yang tidak mengenal apa-apa hingga ke zaman yang penuh teknologi dan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Adapun penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Departemen 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 menyampaikan 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 Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd 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. Yaslindo, M.S 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 Muhammad Arnando, S.Si., 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 Tapak Suci Putera Muhammadiyah unit latihan Masjid Taqwa Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Bapak (Berman) dan ibu (Warna).
9. Kepada abang (Egi Oktariansyah), kakak (Resti Dwi Putri), adek (Fido&Fahri) serta seluruh keluarga besar berman dan warna yang telah mendukung, menasehati, dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.

10. Terakhir peneliti juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh sahabat, keluarga, teman seperjuangan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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, 05 Juni 2023

Mayori Musdalifah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pencak Silat dan Perguruan Tapak Suci.....	10
2. Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	43
B. Deskripsi Data	43
C. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Norma tes <i>push-up</i>	34
4. Norma tes <i>sit-up</i>	35
5. Norma Daya Ledak Otot Tungkai	37
6. Norma Kelincahan	39
7. Format Penilaian Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>)	41
8. Norma Bleep Test	42
9. Distribusi Kekuatan Otot Lengan	44
10. Distribusi Kekuatan Otot Perut	45
11. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai	46
12. Distribusi Keclincahan	48
13. Distribusi Daya Tahan Anaerobik.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual	25
2. Pelaksanaan Tes Kekuatan otot lengan	34
3. Pelaksanaan Tes Kekuatan otot perut	36
4. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	37
5. Pelaksanan Tes Kelincahan.....	39
6. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Anaerobik.....	42
7. Histogram Kekuatan Otot Lengan	44
8. Histogram Kekuatan Otot Perut.....	46
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
10. Histogram Kelincahan	48
11. Histogram Daya Tahan Anaerobik	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Responden.....	66
2. Rekapitulasi hasil tes kekuatan otot lengan	67
3. Rekapitulasi hasil tes kekuatan otot perut	68
4. Rekapitulasi hasil tes daya ledak otot tungkai	69
5. Rekapitulasi hasil tes kelincahan.....	70
6. Rekapitulasi hasil tes Daya tahan anaerobik	71
7. Skor VO2MAX Lari Multi Tahap (<i>Bleep test</i>)	72
8. Rekap Data Kondisi Fisik Atlet.....	74
9. Dokumentasi Penelitian.....	74
10. Surat Izin penelitian.....	79
11. Surat Balasan Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik (*Physical Condition*) merupakan keadaan atau kemampuan fisik atau psikis yang dimiliki oleh seorang atlet. Secara umum kondisi fisik adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga, bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik menurut Syafruddin (2019:40) “kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus juga terhadap seorang atlet, tanpa adanya kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat. Menurut Suwirman, dkk (2018:411) “Pencak silat merupakan olahraga prestasi dan telah di pertandingan dalam berbagai *event* olahraga, mulai tingkat daerah sampai ke tingkat nasional dan internasional. Sebagai olahraga prestasi, dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh atletnya. Salah satu adalah kondisi fisik”.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapatkan perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang muncul baik itu di pedesaan atau diperkotaan di Indonesia serta adanya

pekan olahraga mulai dari usia dini sampai usia dewasa di seluruh pelosok tanah air. Salah satunya yaitu perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang merupakan perguruan yang masuk kedalam 10 perguruan historis IPSI yang tumbuh dan berkembang sebagai organisasi aktif dalam menciptakan atlet-atlet yang hebat. Salah satu cabang latihan perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah yaitu di Masjid Taqwa Muhammadiyah kota Padang.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi juga harus didukung dengan kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik serta didukung juga oleh perguruan dalam pencapaian prestasi puncak atlet. Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan terhadap pembinaan kondisi fisik yang hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik, dan mental karena keempat aspek ini merupakan komponen yang penting dan saling berhubungan. Begitu pun dengan kondisi fisik dalam pembinaan pencak silat juga harus diberikan irama latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding, karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana kemampuan atlet dalam mengasah kemampuan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin dalam Rizky Yulian Mirfren, Umar (2018:279) mengemukakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-

tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Begitu juga dengan pencak silat membutuhkan komponen kondisi fisik yang di dasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat terealisasi secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan dan perut pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, daya ledak otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, kelincahan untuk melakukan teknik serangan dan hindaran serta harus memiliki daya tahan yang baik untuk mendukung prestasi puncak selama pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga pencak silat kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus dan meningkat. Adapun komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi olahraga menurut Syafruddin (2019:43) “yaitu ada dua faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana, organisasi, keluarga, dan sebagainya”.

Unit latihan Masjid Taqwa Muhammadiyah merupakan salah satu unit latihan pencak silat perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang ada di

Kota Padang. Berdasarkan kenyataan di lapangan yang ditemui oleh peneliti, unit latihan Masjid Taqwa Muuhammadiyah Kota Padang sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dilihat dari beberapa tahun terakhir dari pertandingan yang diikuti prestasinya mengalami penurunan, diduga muncul dari berbagai faktor salah satunya yaitu faktor kondisi fisik atletnya yang belum diketahui.

Dari uraian di atas jelas bahwa masih rendahnya kondisi fisik atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Unit latihan Masjid Taqwa Muhammadiyah, dilihat dari kenyataan peneliti di lapangan tentang kondisi fisik atlet banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut diantaranya yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, mental, gizi, sarana dan prasarana, bakat, minat, pelatih dan dukungan dari orang tua.

Dari keempat komponen tersebut yaitu komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dapat meningkatkan prestasi atlet khususnya pada perguruan Tapak suci Putera Muhammadiyah di unit latihan Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang. Pentingnya kondisi fisik pada atlet pencak silat yang berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu: kekuatan, daya ledak, kelincahan dan daya tahan. Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020:15) menjelaskan bahwa “dari beberapa komponen tersebut kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna”.

Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban sewaktu berkerja atau berolahraga. Dalam olahraga pencak silat kekuatan berperan pada saat atlet melakukan serangan berupa teknik pulukan, tendangan dan teknik bantingan/jatuhan pada lawan dalam pertandingan. Bentuk serangan harus dilepaskan dengan cepat dan tepat pada sasaran sehingga dalam olahraga pencak silat juga memerlukan komponen kecepatan, karena serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, semakin cepat gerakan atlet maka semakin tinggi *poin* yang diperoleh dan atlet mudah dalam meraih kemenangan.

Daya ledak merupakan gabungan antara komponen kekuatan dan kecepatan sehingga munculnya daya ledak atau *power*. Daya ledak dalam pencak silat dibutuhkan pada saat atlet melakukan serangan berupa pukulan ataupun tendangan. Daya ledak sangat dibutuhkan terutama pada otot tungkai karena dengan tendangan yang kuat dan cepat maka tendangan akan sulit untuk ditangkap oleh lawan sehingga mempermudah atlet dalam mencetak *poin* dalam meraih kemenangan.

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dalam tempo waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam pencak silat daya tahan sangat diperlukan dalam menunjang prestasi atlet terutama pada saat berlangsungnya pertandingan, atlet pencak silat harus memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi pertandingan dengan waktu yang cukup lama yaitu terdapat tiga ronde pertandingan selama tiga menit dan satu menit pemulihan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dari satu titik ke titik lainya baik sebagian atau keseluruhan tubuh tanpa mengalami kehilangan keseimbangan. Menurut Gahafi, dkk (2023:115) “Kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau kecekatan seseorang dalam bergerak keberbagai arah sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam merealisasikan suatu gerakan”. Dalam Pencak silat kelincahan juga merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan oleh atlet pencak silat yaitu untuk melakukan pergerakan serangan dan hindara dengan cepat dan tepat sasaran tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan peneliti melihat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan apabila masalah ini dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal oleh sebab itu perlu dibuktikan secara ilmiah sebuah penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Majid Taqwa Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
2. Penguasaan teknik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa di Kota Padang.

3. Taktik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
4. Mental atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang
5. Pelatih pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
6. Sarana dan prasaranan atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
7. Bakat dan minat atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
8. Motivasi dan kedisiplinan atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercapai dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalahnya dibatasi pada “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang” yang meliputi komponen kekuatan otot lengan dan perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Sejauhmana kondisi fisik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?
2. Sejauhmana kekuatan otot lengan atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?
3. Sejauhmana kekuatan otot perut atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?
4. Sejauhmana daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?
5. Sejauhmana kelincahan atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?
6. Sejauhmana daya tahan altet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang yang meliputi :

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan yang dimiliki altet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang.

2. Untuk mengetahui kekuatan otot perut yang dimiliki atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
4. Untuk mengetahui kelincahan atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.
6. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Masjid Taqwa Muhammadiyah Kota Padang
3. Bagi atlet sebagai tolak ukur dalam meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang maksimal.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.