

**KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia  
UNIT KAPALO KOTO KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**SYAFNA MULIYA HAYATI**

**NIM . 19086260**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

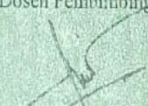
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit  
Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman  
Nama : Syafna Muliya Hayati  
NIM : 19086260  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2023

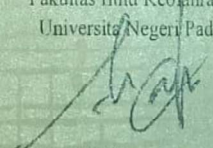
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

  
Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 196111191986021001

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universita Negeri Padang

  
Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 198909012018031001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit  
Kapalo Koto Kabupaten Padang  
Nama : Syafna Muliya Hayati  
NIM : 19086260  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. ....
2. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	2. ....
3. Anggota	: Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd	3. ....

#### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “ **Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 02 November 2023

Yang menyatakan,



Syafna Muliya Hayati  
2019 / 19086260

## ABSTRAK

### **Syafna Muliya Hayati (2023) : Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman**

Permasalahan penelitian ini adalah terjadinya penurunan prestasi pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman terdiri dari daya tahan aerobik, kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, kelincahan, daya ledak otot tangan dan kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman yang aktif latihan sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Yaitu berdasarkan batas usia dan tingkatan sabuk, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet diantaranya 9 orang atlet putra dan 11 orang atlet putri. Instrumen penelitian ini menggunakan *bleep tast* untuk mengukur daya tahan aerobik, lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *push up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, *sit up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut, *agility T-tast* untuk mengukur kelincahan, *two hands medicine ball put* untuk mengukur daya ledak otot tangan, *standing broad jump tast* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif presentatif.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman secara keseluruhan berada pada klasifikasi “Sedang”, dibuktikan dengan skala 5A skor yang di peroleh 20 orang atlet dari seluruh tes memiliki rata – rata 20.1 meliputi 25% atlet pada kategori baik, 55% atlet pada kategori sedang dan 20% atlet pada kategori kurang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman** ”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua, Ayahanda Ali Basar (Almarhum) dan Ibunda Nurmanis, dan kakak – kakak tercinta yang telah memberi semangat, dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Genefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima dan memberi kesempatan peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan tempat, waktu, dukungan, dan fasilitas selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan kepada peneliti selama menulis skripsi.
6. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan Ibu Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi, dan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi.
7. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama perkuliahan.
8. Kepada pelatih, teman – teman dan adik – adik perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberi semangat serta membantu penelitian juga motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk sahabat dan teman – teman Departemen Pendidikan Olahraga yang tercinta secara langsung maupun tidak langsung atas bantuannya dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Meskipun sudah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwasanya skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih,

penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca dan pihak –  
pihak lain yang berkepentingan.

**Padang, 02 November 2023**

**Syafna Muliya Hayati**

**NIM. 19086260**



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pencak Silat .....	10
2. Pengertian Atlet .....	14
3. Kondisi Fisik .....	15
4. Komponen Kondisi Fisik .....	17
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Karangka Konseptual .....	27
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
BAB III METODE PENELITIAN .....	30
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
B. Defenisi Operasional Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskriptif Data.....	45
B. Hasil Penelitian .....	45
C. Pembahasan .....	63
D. Keterbatasan Penelitian .....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	32
Tabel 2. Norma VO2Max.....	35
Tabel 3. Norma Tes Lari Cepat 30 Meter .....	36
Tabel 4. Norma Tes <i>Push Up</i> .....	37
Tabel 5. Norma Tes Sit-Up .....	38
Tabel 6. Norma <i>Agility T-Tast</i> .....	39
Tabel 7. Norma <i>Two Hands Medicine Ball Put</i> .....	41
Tabel 8. Norma <i>Standing Broad Jump Tast</i> .....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra .....	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri .....	47
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra.....	48
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri .....	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra ..	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri....	52
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra.....	53
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Putri .....	54
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	55
Tabel 18 . Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri.....	56
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tangan Atlet Putra.....	58
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tangan Atlet Putri .....	59
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra .....	60
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri .....	61
Tabel 23. Kondisi Fisik Atlet skala 5A.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan Bleep Tes.....	34
Gambar 3. Tes Lari Cepat 30 Meter .....	36
Gambar 4. Tes Push Up .....	37
Gambar 5. Tes Sit-Up .....	38
Gambar 6. <i>Agility T-Tast</i> .....	40
Gambar 7. <i>Two Hands Medicine ball put</i> .....	41
Gambar 8. <i>Standing Broad Jump Tast</i> .....	42
Gambar 9. Histrogam Distribusi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra.....	46
Gambar 10. Histrogam Distribusi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri .....	47
Gambar 11. Histrogam Distribusi Kecepatan Atlet Putra.....	48
Gambar 12. Histrogam Distribusi Kecepatan Atlet Putri .....	49
Gambar 13. Histrogam Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra .....	51
Gambar 14. Histrogam Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri .....	52
Gambar 15. Histrogam Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra .	53
Gambar 16. Histrogam Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Putri .	54
Gambar 17 . Histrogam Distribusi Kelincahan Atlet Putra.....	56
Gambar 18. Histrogam Distribusi Kelincahan Atlet Putri .....	57
Gambar 19. Histrogam Distribusi Daya Ledak Otot Tangan Atlet Putra .....	58
Gambar 20. Histrogam Distribusi Daya Ledak Otot Tangan Atlet Putri.....	59
Gambar 21 . Histrogam Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....	60
Gambar 22. Histrogam Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri .....	62
Gambar 23. Histogram Tingkat Kondifi Fisik Atlet Skala 5A.....	63
Gambar 24. Pelaksanaan Pengukuran Daya Tahan Aerobik dengan <i>Bleep Tast</i> ..	89
Gambar 25. Pelaksanaan Pengukuran Kecepatan dengan Lari 30 meter.....	90
Gambar 26. Pelaksanaan Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan <i>Push Up</i> .....	91
Gambar 27. Pelaksanaan Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dengan <i>Sit Up</i> .....	91
Gambar 28. Pelaksanaan Pengukuran Kelincahan Dengan <i>Agility T-Tast</i> .....	92
Gambar 29. Pelaksanaan Pengukuran Daya Ledak Otot Tangan Dengan <i>TwoHands Ball Put</i> .....	93
Gambar 30. Pelaksanaan Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Dengan <i>Standing Broad Jump</i> .....	94
Gambar 31. Foto Bersama Dengan Sampel Penelitian .....	94

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Tabulasi Data VO2Max Atlet .....	76
Lampiran 2. Tabulasi Data Kecepatan Atlet .....	77
Lampiran 3. Tabulasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet .....	78
Lampiran 4. Tabulasi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet .....	79
Lampiran 5. Tabulasi Data Kelincahan Atlet .....	80
Lampiran 6. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tangan Atlet .....	81
Lampiran 7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet .....	82
Lampiran 8. Rekap Data Kondisi Fisik Atlet .....	83
Lampiran 9. Penilaian VO2Max .....	84
Lampiran 10. Formulir Penilaian .....	87
Lampiran 11. Dokumentasi .....	89

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada saat ini perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat, baik segi prestasi maupun dari segi banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan di Indonesia. Salah satunya yaitu olahraga beladiri, olahraga beladiri merupakan suatu bentuk pertahanan diri yang mengutamakan ketahanan dan kekuatan fisik seseorang untuk melindungi dan mempertahankan diri dari suatu yang mengancam dirinya. Menguasai olahraga beladiri membuat seseorang siap dengan jurus pembelaan diri, siap secara fisik, dan siap secara mental. Olahraga beladiri bukan hanya sekedar olahraga untuk kesehatan tubuh, tapi juga memiliki banyak unsur seni dan juga untuk meningkatkan prestasi seseorang. Salah satu olahraga beladiri untuk meningkatkan prestasi yang banyak di bina dan di kembangkan oleh masyarakat adalah pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang berkembang sejak dahulu sampai sekarang, perkembangannya sudah mencapai dunia Internasional dan dikenal secara luas oleh masyarakat di berbagai dunia. Pencak silat juga melambangkan olahraga aset leluhur bangsa Indonesia yang merekah dari berbagai daerah dan tanah air sebagai ikon persatuan ketunggalan dalam cerminan budaya Indonesia yang selengkapya (Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A, 2018). Pencak silat juga ikut di perlombakan sebagai

olahraga berperforma di tingkat daerah, nasional, maupun Internasional (Ibrahim, 2019). Jadi Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di berbagai event pada tingkat daerah maupun Internasional.

Pencak silat yang berasal dari Indonesia dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Dimana pada masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat, contohnya di daerah Jawa orang lebih mengenal dengan sebutan pencak sedangkan di daerah Sumatera dan daerah lainnya orang menyebutnya silat. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Organisasi ini terus berupaya untuk meningkatkan prestasi olahraga pencak silat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai ke tingkat internasional.

Perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto yang terletak di Kenagarian Kapalo Koto, Kecamatan Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman merupakan salah satu perguruan pencak silat yang peduli terhadap pembinaan olahraga prestasi secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit potensi. Dalam setiap latihan pelatih tidak hanya mengajarkan atau membina teknik, taktik, dan mental saja, akan tetapi juga mengarahkan kepada pembinaan kondisi fisik. Berdasarkan informasi pelatih pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman, bahwa pada saat atlet mengikuti

kejuaraan pencak silat Sirkuit tahun 2022 yang diadakan oleh perguruan Satria Muda Indonesia Komda Sumatera Barat empat kali dalam setahun yang dilaksanakan di empat daerah di Sumatera Barat.

Sirkuit I SMI Komda Sumatera Barat diadakan di Kota Bukittinggi tahun 2022 mendali yang di peroleh 5 emas, 5 perak , dan 8 perunggu dari 25 atlet. Hal ini membuktikan bahwa prestasi atlet cukup baik, akan tetapi pada kejuaraan Sirkuit selanjutnya prestasi atlet menurun. Pada Sirkuit II SMI Komda Sumatera Barat di Payakumbuh mendali yang diperoleh 3 emas, 2 perak, dan 5 perunggu dari 22 atlet. Pada Sirkuit III SMI Komda Sumatera Barat di Padang Pariaman mendali yang di peroleh 2 emas, 2 perak, dan 4 perunggu dari 20 atlet. Pada Sirkuit IV SMI Komda Sumatera Barat di Kota Padang mendali yang di perolah 3 emas, dan 8 perunggu dari 22 atlet. Dapat disimpulkan bahwa pada Sirkuit I prestasi atlet cukup baik, akan tetapi pada Sirkuit II-IV prestasi mengalami penurunan sehingga tidak tercapainya target pelatih yang telah di tetapkan. Banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan program latihan.

Sewaktu peneliti melakukan pengamatan dilapangan, ditempat latihan maupun ketika mengikuti pertandingan, peneliti melihat atlet nampak kelelahan setelah beberapa menit latihan dan bertanding, pada saat melakukan pukulan atau tendangan yang diluncurkan terlihat lemah dan hanya sekedar mengenai sasaran saja, dan atlet sering mendapat serangan



dari pihak lawan karena gerakannya kurang lincah, tendangan yang dilakukan atlet mudah ditangkap. Hal ini disebabkan pukulan maupun tendangan yang dihasilkan tidak disertai dengan daya ledak otot lengan dan tungkai sehingga tidak dapat mengenai sasaran dengan optimal.

Rendahnya prestasi atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman disebabkan beberapa faktor kondisi fisik antara lain : daya tahan aerobik, kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Selain faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental juga mempengaruhi prestasi atlet. Teknik dapat terlaksanakan dengan baik jika memiliki kondisi fisik yang baik. Begitu juga dengan taktik, jika kondisi fisik baik maka taktik akan terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Jika semua itu sudah dimiliki oleh seorang atlet, maka mental akan timbul dengan sendirinya.

Dilihat dari permasalahan diatas dan keadaan atlet saat mengikuti pertandingan serta program latihan yang sudah berjalan selama 3 bulan sebelum pertandingan, dan pelatih belum pernah melakukan evaluasi, baik evaluasi fisik, teknik, taktik dan mental terhadap atlet sehingga tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum diketahui. Oleh sebab itu perlu dilakukan evaluasi terhadap atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman. Maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan evaluasi terhadap kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman dengan melakukan tes kondisi fisik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka terdapat permasalahan kondisi fisik yang dapat diidentifikasi dalam penelitian sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik
2. Kecepatan
3. Kekuatan
4. Kelincahan
5. Daya ledak
6. Kelentukan
7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. Power

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang di uraikan, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan yang di bahas dalam penelitian ini tentang :

1. Daya tahan aerobik atlet pencak silat Satria Muda Indonesi Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kecepatan atlet pencak silat Satria Muda Indonesi Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan dan perut atlet pencak silat Satria Muda Indonesi Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.

4. Kelincahan atlet pencak silat Satria Muda Indonesi Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman
5. Daya ledak otot tangan dan tungkai atlet pencak silat Satria Muda Indonesi Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana daya tahan kekuatan otot lengan dan perut yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman?
5. Bagaimana daya ledak otot tangan dan tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diajukan diatas, tujuan yang hendak peneliti capai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mendeskripsikan tingkat daya tahan kekuatan otot lengan dan perut yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
4. Untuk mendeskripsikan tingkat kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
5. Untuk mendeskripsikan tingkat daya ledak otot tangan dan tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

## 1. Manfaat Teoritis

### a. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelatih pencak silat tentang sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet sehingga mengetahui kekurangan atlet dan mempertimbangkan dalam menyusun program latihan yang lebih baik ke depannya.

### b. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan memacu motivasi atlet dalam proses latihan dan memahami pentingnya kemampuan kondisi fisik dalam olahraga pencak silat.

### c. Bagi Mahasiswa

Khususnya bagi prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pelatih

Keterlibatan pelatih perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia Unit kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih pencak silat untuk lebih teliti dan selektif dalam

menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai media untuk mengetahui dan mengukur kondisi fisik sebagai penunjang dalam olahraga prestasi.