

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN  
SATRIA MUDA INDONESIA DI SMA NEGERI 1 GUNUNG TALANG  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**RAFI DRAJAT  
NIM: 19086225**

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



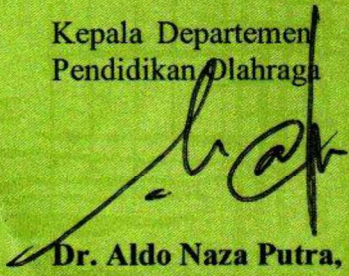
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SATHIA MUDA  
INDONESIA DI SMA N 1 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

Nama : Rafi Drajat  
NIM / BP : 2019/19086225  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

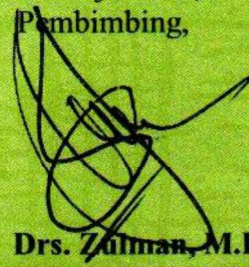
Padang, Maret 2024

Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui oleh,  
Pembimbing,



**Drs. Zulman, M.Pd.**  
NIP. 195812161984031002



**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Rafi Drajat  
NIM : 19086225**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

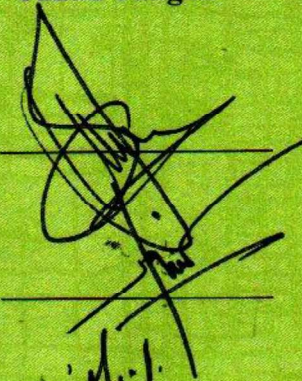

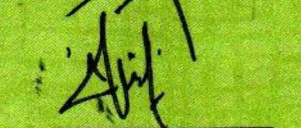
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SATHIA MUDA  
INDONESIA DI SMA N 1 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

**Padang, Maret 2024**

**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd.**
- 2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd**
- 3. Anggota : Weny Sasmitha S.Pd., M.Pd**

**Tanda Tangan**

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan kondisi fisik atlet pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Di SMA N 1 gunung Talang Kabupaten Solok”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



**RAFI DRAJAT**  
**NIM: 19086225**

## ABSTRAK

**Rafi Drajat. 2023. ” Tinjauan kondisi fisik atlet pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Di SMA N 1 gunung Talang Kabupaten Solok”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini merupakan (*field research*) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok sebanyak 25 orang . Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah total Sampling yang mana terbagi menjadi 2 kelompok jenis kelamin yaitu 13 orang atlet putra dan 12 orang atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes daya tahan aerobik(*bleep test*), tes daya ledak otot tungkai ( *Standing broad jump jump*), daya ledak otot lengan (*two hand medicine ball put* ) kekuatan otot tangan(*push-up*) kekuatan otot perut(*sit-up*)kelentukkan).Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Pertama, Kondisi fisik daya tahan aerobik atlet atlet Pencak Silat putra dalam kategori baik sedangkan Kondisi fisik daya tahan aerobik atlet pencak silat putri dalam keadaan kurang .Kondisi fisik daya ledak otot Tungkai atlet atlet Pencak Silat putra dalam kategori kurang sedangkan Kondisi fisik daya ledak otot Tungkai atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup.Kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet atlet Pencak Silat putra dalam kategori Baik sekali sedangkan Kondisi fisik daya ledak otot lengan atlet pencak silat putri dalam keadaan cukup.Kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet atlet Pencak Silat putra dalam kategori cukup ,sedangkan kondisi fisik atlet pencak silat putri dalam keadaan Cukup.Kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Pencak Silat putra dalam kategori baik sekali,sedangkan kondisi fisik kekuatan otot perut atlet pencak silat putri dalam keadaan baik sekali.Kondisi fisik kelentukan otot atlet Pencak Silat putra dalam kategori kurang ,sedangkan kondisi fisik kelentukan otot atlet pencak silat putri dalam keadaan baik sekali.Kondisi Fisik atlet Pencak Silat putra Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam kategori baik ,sedangkan kondisi fisik atlet pencak silat putri Perguruan Satria muda indonesia di SMA N 1 Gunung talang dalam keadaan baik.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak silat,Perguruan Satria Muda Indonesia**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan kondisi fisik atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Di SMA Negeri 1 gunung Talang” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesimpulan ini penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan pengharapan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, yang telah banyak memberikan dukungan do'a dan materil yang tulus tiada henti kepada penulis.
2. Bapak Drs.Zulman M.pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran, dan dukungan yang luar biasa sehinggapenulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan ibu Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr.Aldo Naza Putra M.Pd sebagai Ketua departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultasi selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah banyak memberikan ilmu selama pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kepada, abang uda,, kakak,dan adikku tercinta serta semua keluarga yang telah memberikan semangat, do'a dan materil yang tulus kepada penulis.
7. Terkhusus kepada popy Meylani, yang telah menemani proses ini serta banyak memberikan dukungan dan support kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
8. Kepada sahabat saya rama,beni,zaki,ibal,iwan,fauzi ,rehan dan yang tidak tersebut namanya yang senantiasa rela berkorban waktu dan tenaganya dalam membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pengurus dan Atlet pencak silat perguruan satria muda indonesia kabupaten solok yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu menyelesaikan penelitian saya.
10. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2019 atas segala motivasi danbantuannya.

Akhirnya semoga segala dukungan, saran, bantuan, dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang.november 2023

Rafi Drajat  
Nim.19086225

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Landasan teori .....	10
B. Penelitian yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berfikir .....	37
D. Kerangka Konseptual .....	39
E. Pertanyaan Penelitian .....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	40
A. Metode penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi Dan sampel Penelitian. ....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel .....	41
D. Teknik Pengumpulan Data .....	41
E. Instrumen Penelitian .....	42
1. Daya Tahan Aerobic.(bleep test) .....	42
2. Daya ledak Otot tungkai(standing broad jump) .....	45



3. Daya ledak Otot Lengan .....	47
4. Push up .....	48
5. Sit Up.....	50
6. Kelentukan.....	52
F. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Deskripsi Data .....	55
1. Daya Tahan Aerobic. (Bleep test) .....	55
2. Daya ledak Otot Tungkai(Standing Broad jump).....	57
3. Daya ledak otot tangan(medicine ball put).....	59
4. Kekuatan otot Tangan(push up) .....	61
5. Kekuatan Otot Perut(Sit Up) .....	63
6. Kelentukan.....	64
B. Pembahasan .....	66
1. Daya Tahan Aerobic.....	66
2. Daya ledak otot tungkai.....	68
3. Daya Ledak otot Lengan .....	69
4. Kekuatan otot tangan.....	70
5. kekuatan otot perut .....	71
6. Kelentukan.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. KESIMPULAN .....	73
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 norma bleep test .....	44
Tabel 3.2 norma tes standing broadjump .....	46
Tabel 3.3 Norma tes daya ledak otot lengan atlet menurut UNJ 2021 .....	48
Tabel 3.4 Norma tes push up menurut johansyah edisi 2 .....	49
Tabel 3.5 Norma tes sit up menurut johansyah edisi 2 .....	51
Tabel 4. 1 Distribusi Daya Tahan atlet Putra .....	56
Tabel 4.2 Distribusi Daya Tahan atlet Putri .....	57
Tabel 4.3 Distribusi Daya ledak otot tungkai atlet Putra .....	58
Tabel 4. 4 Distribusi Daya ledak otot tungkai atlet Putri .....	59
Tabel 4.5 distribusi daya ledak otot lengan atlet putra.....	60
Tabel 4.6 distribusi daya ledak otot lengan atlet putri .....	61
Tabel 4. 7 distribusi kekuatan otot tangan atlet putra .....	62
Tabel 4. 8 distribusi kekuatan otot tangan atlet putri .....	62
Tabel 4. 9 distribusi kekuatan otot perut atlet putra.....	63
Tabel 4. 10 distribusi kekuatan otot tangan atlet putri .....	64
Tabel 4. 11 Distribusi Kelentukan otot atlet putra .....	65
Tabel 4. 12 Distribusi Kelentukan otot atlet putri.....	66



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Bleep test .....	44
Gambar 3. 2 Standing broad jump .....	46
Gambar 3. 3 Two Hand medicine Ball put .....	47
Gambar 3. 4 test Push up.....	49
Gambar 3. 5 tes sit up.....	51
Gambar 3. 6 test kelentukan.....	53
Gambar 1 tes daya tahan aerobic atlet putra .....	91
Gambar 2 tes daya tahan aerobic atlet putri .....	91
Gambar 3. tes daya ledak otot tungkai atlet putra .....	91
Gambar 4 tes daya ledak otot tungkai atlet putri.....	92
Gambar 5 tes daya ledak otot lengan atlet putra .....	92
Gambar 6 tes daya ledak otot lengan atlet putri .....	92
Gambar 7 tes kekuatan otot tangan atlet putra .....	93
Gambar 8 tes kekuatan otot tangan atlet putra .....	93
Gambar 9 tes kekuatan otot tangan atlet putri.....	93
Gambar 10 tes kelentukan otot atlet putra.....	94
Gambar 11 tes kelentukan otot atlet putri .....	94
Gambar 12 surat izin penelitian .....	95
Gambar 13 surat balasan dari SMA N 1 Gunung Talang .....	96

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023). Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022). Dalam mengintegrasikan olahraga ke dalam masyarakat, pemerintah mencari perkembangan baik formal maupun informal untuk mencapai kesetaraan dalam kesempatan olahraga (Sepriadi, 2017). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Olahraga adalah bagian integral dari warisan budaya umat manusia dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai aktor maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). Karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat



mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Menurut UU RI No.11 tahun 2022 tentang system keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut : ‘’ olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melaluim kompetisi untuk mencapai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan’’.

Pada akhir-akhir ini pencak silat yang merupakan budaya asli Indonesia mulai populer di kalangan pelajar baik pelajar Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Sejalan dengan Putra (2021:2) saat ini pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak sekali diminati oleh kalangan masyarakat, mahasiswa maupun pelajar. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah di selenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan Pada peraturan (2022),pencak silat memiliki 4 kategori tanding yaitu Laga,Seni Tunggal,Seni Ganda dan Seni Beregu,dimana pada masing kategori para atlet prncak silat harus memiliki kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang prima.Pada kategori tanding pencak silat harus memiliki stamina serta semangat juang yang tinggi.menggunakan segala teknik dan pola langkah untuk mendapatkan point sebanyak banyaknya.Sementara untuk pesilat Seni baik tunggal ganda maupun regu harus melakukan gerakan dengan sebaik baiknya dengan benar dan indah,serta dengan penjiwaaan baik menggunakan senjata maupun tangan kosong dengan durasi waktu 3 menit.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga Pencak Silat.

Selanjutnya yang diperlukan untuk seorang pemain dapat berprestasi adalah taktik. Taktik dan strategi sangat berpengaruh dan dibutuhkan atlet untuk menunjang prestasinya, pemain yang baik adalah memiliki taktik dan strategi yang jitu dalam menghadapi lawannya, karena dengan taktik dan strategi akan mempermudahnya dalam menghadapi lawan dan meraih kemenangan. Pemain yang memiliki taktik dan strategi dalam pertandingan akan membuatnya dapat mengontrol permainan, mengontrol lawan sehingga ia dapat meraih kemenangan dan tentunya meraih prestasi yang pemain ingin dicapai. Selain itu peranan pelatih yang berlisensi juga akan membantu pemain dalam meraih, mengembangkan serta menunjang prestasi pemain tersebut, karena dengan pelatih yang berlisensi, berkompenten serta pengalaman akan membantu dalam pengembangan kemampuan para pemain baik itu saat latihan maupun saat pertandingan. Dan pelatih yang berlisensi sangat diperlukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dari pemain tersebut, selain itu pelatih yang berlisensi dapat membantu pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan.



Selain itu kelengkapan peralatan dan sarana prasarana dapat mendukung perkembangan kemampuan pemain, sebab dengan peralatan yang memadai akan membuat bisa menjalankan latihan dengan maksimal dan baik sehingga akan membantu dalam perkembangan kondisi fisik dan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga dengan sarana yang lengkap akan menunjang pemain dalam berprestasi.

Syukri (2018) Menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet ,tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kecepatan koordinasi. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Dengan Program latihan fisik yang direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untu mencapai prestasi yang lebih baik. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet Pencak Silat Indonesia.

Disamping itu prestasi Pencak Silat juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada

pencapaian keberhasilan dalam pencaksilat dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, koordinasi mata dan kaki, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan atlet meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk olahraga itu tersebut dan setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan dalam kondisi fisik khusus seperti pada cabang olahraga Pencak silat. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam Pencak silat antara lain; daya tahan, daya ledak otot tungkai koordinasi mata dan kaki, dan kelincahan (*agility*)

Diprovinsi Sumatera Barat perkembangan pencak silat sudah cukup baik hal ini dapat di lihat dari banyaknya berdiri Perguruan silat di berbagai daerah, pembinaan tidak melulu diluar pendidikan melainkan pembinaan juga dilakukan diberbagai jenjang pendidikan di Indonesia, dan ini ditandai dengan adanya liga-liga pelajar yang diadakan oleh IPSI. Salah satu sekolah yang konsisten melakukan pembinaan sepakbola dalam pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok. Saat ini SMAN 1 Gunung Talang mengalami kemunduran prestasi, terutama pada event yang diikuti antar pelajar se Kabupaten Solok. SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok tidak pernah mendapatkan prestasi sejak tahun 2021 sampai pada tahun sekarang.



Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan saat pemain melakukan latihan tanding, salah satunya adalah terjadinya penurunan performa pemain saat bertanding. Kondisi ini terlihat pada saat ronde pertama penampilan dan performa Atlet cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat menggunakan taktik dan teknik dengan baik. Namun, pada babak kedua dan ketiga atlet mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti serangan yang tidak masuk point, stamina yang terlihat menurun, fokus yang mulai berkurang, pergerakan mulai lambat, dan banyak kecolongan point, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak mendapatkan hasil yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan poin banyak untuk lawan. Sehingga pada akhir laga tim SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok banyak mengalami kekalahan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa Menurunnya kemampuan kondisi fisik Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok. Menurunnya kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, kelincahan, daya tahan, daya ledak, kekuatan, dan kelentukan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “kondisi fisik Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang kabupaten Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang berkemungkinan dapat mempengaruhi prestasi Atlet Pencak silat. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik
2. Gizi Atlet
3. Kuantitas latihan atlet
4. Sarana prasarana
5. Kualitas Pelatih
6. Dana

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat beberapa keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian dibatasi yaitu Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia di SMA N 1 Gunung Talang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya Tahan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan Daya Ledak Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan Kelincahan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

4. Bagaimanakah tingkat kemampuan Daya Tahan Kekuatan otot perut dan Otot Lengan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
5. Bagaimanakah tingkat kemampuan Kelentukan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelaitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya Tahan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan Daya Ledak Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan Kelincahan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan Daya Tahan Kekuatan otot perut dan Otot Lengan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan Kelentukan Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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



1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Olahraga FIK UNP Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pelatih, perguruan Satria Muda Indonesia di SMAN 1 Gunung Talang Kabupaten Solok agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para atlet sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
3. Bagi Atlet, Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Bagi peneliti lainnya, sebagai masukan dalam melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang lebih mendalam terkait kondisi fisik atlet.
5. Bagi Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.