

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH PIMDA 168
REJANG LEBONG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memenuhi gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH:
SRI KURNIYA SARI
NIM. 20087185**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

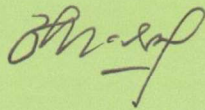
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera
Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong
Nama : Sri Kurniya Sari
NIM/BP : 20087185/2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

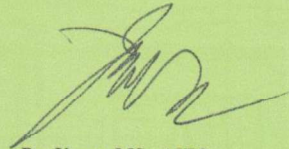
Padang, 15 Agustus 2024

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Masrun M. Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Dr. Umar. MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sri Kurniya Sari

NIM : 20087185

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Departemen Keperawatan

Fakultas Ilmu Keblahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

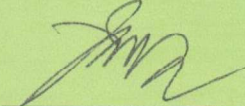
**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH PIMDA 168
REJANG LEBONG**

Padang, 15 Agustus 2024

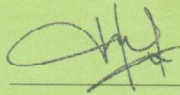
Tanda Tangan

Tim Penguji

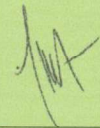
1 Ketua Dr. Umar, MS., AIFO

1. 

2 Sekretaris Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd

2. 

3 Anggota Juanda Putra, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing dan dosen penguji.
3. Didalam 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 perpustakaan.
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, 29 Juli 2024



Sri Kurniya Sari
NIM. 20087185

ABSTRAK

Sri Kurniya Sari (2024) : **Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong. Skripsi;** Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong yang berjumlah 51 atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*. Pengambilan data dengan mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kelincahan (*hexagonal obstacle test*), kelentukan (*tes v sit and reach*), daya ledak otot tungkai (*tes standing board jump*), daya tahan kekuatan otot lengan (*tes push-up*), daya tahan kekuatan otot perut (*tes sit-up*), daya tahan aerobik (*bleep test*).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Diperoleh hasil “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong” terdiri dari: (1) kelincahan pesilat putri 19.8 (detik) kurang, pesilat putra 18 (detik) sangat kurang, (2) kelentukan pesilat putri 17 (cm) sempurna, pesilat putra 16.4 (cm) sempurna, (3) daya ledak otot tungkai pesilat putri 1.68 (cm) kurang sekali, pesilat putra 2.39 (cm) cukup (4) daya tahan kekuatan otot lengan pesilat putri 18.8 (pengulangan) baik sekali, pesilat putra 33.8 (pengulangan) baik sekali (5) daya tahan kekuatan otot perut pesilat putri 21 (pengulangan) baik sekali, pesilat putra 30.4 (pengulangan) sempurna (6) daya tahan aerobik pesilat putri 30.2 (VO2Max) kurang, pesilat putra 33.2 (VO2Max) kurang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong, masuk dalam kategori “cukup”, untuk itu perlu ditingkatkan, melalui latihan kondisi fisik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat, Performa Atlet, Olahraga Beladiri, Tapak Suci



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 “Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong”. Shalawat beserta salam kita sampaikan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat-Nya dari zaman kegelapan hingga ke zaman yang terang-menderang seperti yang kita rasakan pada saat ini. Adapun penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, saran, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa menyampaikan banyak terima kasih serta memberikan doa semoga atas semua kebaikan yang diberikan akan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. Oleh karena itu, pada kesempatan ini terkhusus penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Terkhusus dan teristimewanya kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai dan sayangi Ibu Fatmawati dan Bapak Solihin, yang selalu mendukung, mendidik, mendampingi, mendoakan dan memberikan motivasi kepada saya hingga sekarang.

2. Kepada yang tersayang adikku Rahmat A'Toriq Restu Aji, mbah Misinem yang turut serta mendoakan, dan memotivasi saya. Serta tak lupa pula kepada Oom yang turut mendukung perkuliahan saya.
3. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T selaku rektor Universitas Negeri Padang (UNP) yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP) yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Masrun M. Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd dan Juanda Putra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Ketua, pengurus, pelatih dan seluruh pesilat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong unit latihan Masjid Al-Jihad Kota Curup yang telah meluangkan waktunya dan memberikan kemudahan untuk penelitian ini.

9. Kakakku Nabilah Aprialdasari dan bang Ridwan yang selalu membantu, mendukung, memotivasi dan mendoakan saya dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Kakakku Riski Selviani, Mayori Musdalifah yang selalu turut membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini.
11. Sahabatku Nurhayati, Fitri Rahmayanti, dan Kinara Pradi Shinta yang selalu mendoakan saya. Kepada teman saya Rahayu, Viona Rahma Cahyani yang turut ingin direpotkan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Serta tak lupa pula kepada Miftakhurrohmah dan Afifah Azzahra Harahap yang turut mendukung saya.
12. 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, 15 Agustus 2024

Sri Kurniya Sari
NIM. 20087185

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Pencak Silat dan Perguruan Silat Tapak Suci	12
2. Kondisi Fisik	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Pertanyaan Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional	41
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Instrumen Penelitian	45
2. Teknik Pengumpulan Data	46

F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	62
B. Analisis Data.....	62
C. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Prestasi Atlet	4
Tabel 2. Populasi Penelitian	44
Tabel 3. Norma <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	47
Table 4. Norma Tes <i>V Sit and Reach</i>	49
Tabel 5. Norma Tes <i>Standing Board Jump</i>	51
Tabel 6. Norma Tes <i>Push Up</i>	53
Table 7. Norma Tes <i>Sit-Up</i>	54
Tabel 8. Format Penilaian <i>Bleep Test</i>	57
Tabel 9. Penilaian <i>VO2Max</i>	58
Tabel 10. Norma <i>Bleep Test</i>	61
Tabel 11. Distribusi Kelincahan Pesilat Puteri	62
Tabel 12. Distribusi Kelincahan Pesilat Putera.....	64
Tabel 13. Distribusi Kelentukan Pesilat Puteri	65
Tabel 14. Distribusi Kelentukan Pesilat Putera.....	66
Tabel 15. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Puteri.....	68
Tabel 16. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Putera	69
Tabel 17. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Puteri.....	71
Tabel 18. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putera	72
Tabel 19. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Puteri	74
Tabel 20. Distribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Putera.....	75
Tabel 21. Distribusi Daya Tahan Aerobik Pesilat Puteri	77
Tabel 22. Distribusi Daya Tahan Aerobik Pesilat Putera	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	39
Gambar 2. <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	47
Gambar 3. <i>V Sit and Reach</i>	49
Gambar 4. <i>Standing Board Jump</i>	50
Gambar 5. <i>Push-Up</i>	52
Gambar 6. <i>Sit-Up</i>	54
Gambar 7. <i>Bleep Test</i>	56
Gambar 8. Histogram Kelincahan Pesilat Puteri.....	63
Gambar 9. Histogram Kelincahan Pesilat Putera	64
Gambar 10. Histogram Kelentukan Pesilat Puteri	66
Gambar 11. Histogram Kelentukan Pesilat Putera.....	67
Gambar 12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Puteri.....	69
Gambar 13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Putera	70
Gambar 14. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Puteri.....	72
Gambar 15. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pesilat Putera	73
Gambar 16. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Puteri	75
Gambar 17. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Pesilat Putera.....	76
Gambar 18. Histogram Daya Tahan Aerobik Pesilat Puteri	78
Gambar 19. Histogram Daya Tahan Aerobik Pesilat Putera	79
Gambar 20. Dokumentasi <i>Hexagonal Obstacle Test</i> Pesilat Puteri.....	115
Gambar 21. Dokumentasi <i>Hexagonal Obstacle Test</i> Pesilat Putera	115
Gambar 22. Dokumentasi Tes <i>V Sit and Reach</i> Pesilat Puteri.....	115
Gambar 23. Dokumentasi Tes <i>V Sit and Reach</i> Pesilat Putera	116
Gambar 24. Dokumentasi Tes <i>Standing Board Jump</i> Pesilat Puteri.....	116
Gambar 25. Dokumentasi Tes <i>Standing Board Jump</i> Pesilat Putera	116

Gambar 26. Dokumentasi Tes <i>Push-Up</i> Pesilat Puteri	117
Gambar 27. Dokumentasi Tes <i>Push-Up</i> Pesilat Putera.....	117
Gambar 28. Dokumentasi Tes <i>Sit-Up</i> Pesilat Puteri	117
Gambar 29. Dokumentasi Tes <i>Sit-Up</i> Pesilat Putera	118
Gambar 30. Dokumentasi <i>Bleep Test</i> Pesilat Puteri	118
Gambar 31. Dokumentasi <i>Bleep Test</i> Pesilat Putera.....	118
Gambar 32. Dokumentasi Foto Bersama	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Responden.....	100
2. Data <i>Hexagonal Obstacle Test</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong	101
3. Data Tes <i>V Sit and Reach</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.....	103
4. Data Tes <i>Standing Board Jump</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong	105
5. Data Tes <i>Push-Up</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong	107
6. Data Tes <i>Sit-Up</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.....	109
7. Data <i>Bleep Test</i> Atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong	111
8. Rekap Data Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Puteri, Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.....	113
9. Rekap Data Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putera, Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.....	114
10. Dokumentasi Penelitian.....	115
11. Surat Izin Penelitian	120
12. Surat Balasan Penelitian.....	121
13. Hasil Turnitin	122

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan suatu kondisi atau kemampuan fisik atau psikis yang dimiliki seorang atlet. Secara umum kondisi fisik merupakan kemampuan seorang atlet dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga membantu atlet tersebut mencapai prestasi puncak. Kondisi fisik menurut Supriyoko & Mahardika, (2018:282) suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraganya secara optimal, sehingga setiap kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan sifat, karakteristik dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Fisik yang baik merupakan salah satu *point* penting bagi seorang atlet, dalam penguasaan teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga dan membantu atlet dalam mencapai prestasi yang baik. Salah satu contohnya yaitu dalam cabang olahraga pencak silat.

Dalam olahraga prestasi, terdapat dua tujuan utama: yang pertama adalah meningkatkan kemampuan individu, dan yang kedua adalah mencapai target yang diinginkan (Kurniawan et al., 2022:443). Menurut Ihsan et al., (2018:411) pencak silat selain sebagai olahraga beladiri, juga merupakan olahraga prestasi dan telah dipertahankan dalam berbagai *event* olahraga. Pencak silat telah dipertandingkan 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 satunya adalah kondisi fisik.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini berkembang dengan sangat cepat. Di Indonesia, perkembangan pencak silat mendapatkan pandangan yang baik dan perhatian positif dari seluruh lapisan masyarakat serta pemerintah. Hal ini terlihat dari banyaknya perguruan pencak silat yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia. Salah satu aspek menarik dari pencak silat yang mendapatkan perhatian masyarakat adalah banyaknya perlombaan yang diadakan, mulai dari pertandingan untuk anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu contoh perguruan yang tumbuh di Indonesia 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 PIMDA 168 yang ada di Masjid Al-Jihad kota Curup.

Menurut beberapa ahli di bidang olahraga prestasi tinggi, masalah ini disebabkan oleh faktor-faktor objektif seperti menurunnya kualitas materi dan dasar teknis, berkurangnya pendanaan, jumlah tim tingkat tinggi di kejuaraan nasional yang menurun, serta penurunan signifikan dalam efisiensi proses latihan atlet (Malikov et al., 2020:86). Kesuksesan seorang atlet didukung oleh disiplin dalam berlatih, kesiapan mental, bakat, strategi yang baik, dan pembinaan kondisi fisik, serta dukungan dari perguruan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Pengembangan kondisi fisik harus sejalan dengan aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, karena

keempatnya merupakan faktor penting yang saling berhubungan. Demikian juga, kondisi fisik dalam latihan pencak silat harus diutamakan bersama dengan latihan teknik, taktik, dan kesiapan bertanding, karena kompetisi umumnya menjadi cara untuk menilai performa seorang atlet dalam meningkatkan kondisi teknik, taktik, dan kesiapan.

Komponen kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat untuk mencapai prestasi. Menurut Cania et al., (2019:192) mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan elemen atau kemampuan dasar bahwa setiap atlet harus sukses. Kondisi fisik mencerminkan kapasitas fungsional seluruh tubuh, seperti fungsi jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, otot, persendian, pernapasan, dan lainnya. Dalam pencak silat, komponen kondisi fisik penting berdasarkan kebutuhan gerakan teknik dan taktik. Oleh karena itu, penguasaan teknik dan taktik dapat dicapai secara efektif jika didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti kelincahan dan kelentukan untuk melakukan serangan dan hindaran, daya ledak otot tungkai untuk tendangan dan tangkapan, serta daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik yang baik untuk mendukung performa optimal dalam pertandingan.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dilihat bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga pencak silat, kondisi fisik sangat diperlukan terutama pada saat adanya pertandingan. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang sistematis, terencana dan berkesinambungan.

Faktor yang mempengaruhi kesuksesan secara langsung adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Unit latihan Masjid Al-Jihad merupakan salah satu unit latihan pencak silat perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 yang ada di Kota Curup, Kabupaten Rejang Lebong dengan *head coach* Kristina Aprilia. Berdasarkan kejadian di lapangan yang ditemui oleh peneliti, unit latihan Masjid Al-Jihad Kota Curup 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. Berikut beberapa hasil pencapaian prestasi atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong dalam 3 tahun belakangan ini:

Tabel 1. Prestasi Atlet

Tahun 2022	Tahun 2023	Tahun 2024
O2SN Kab. Juara 1	O2SN Kab. Juara 1, 1	O2SN Kab. Juara 1
-	O2SN Provinsi Juara 3	-
POPDA Provinsi Juara 2, 2, 3	-	POPDA Provinsi Juara 1, 2, 2

Dilihat dari faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut mengalami penurunan yaitu, karena kondisi fisik atlet yang kurang baik, masih banyaknya atlet yang tidak disiplin dalam berlatih, masih kurangnya pengetahuan atau pemahaman mengenai komponen yang harus dipenuhi

dalam mencapai prestasi maksimal, belum sempurnanya teknik yang dilakukan para atlet, belum adanya penyusunan program latihan yang tertulis dalam menjalani metode latihan, dan kurangnya efektifitas pelaksanaan program latihan tersebut.

Dari uraian di atas jelas bahwa masih banyaknya faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi atlet Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong. Namun dijelaskan oleh Faizal & Hadi, (2019:65-66) “kondisi fisik yang baik mempunyai peranan sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal selain dari faktor-faktor yang telah disebutkan diatas”. Sehingga dilihat dari kenyataan 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 PIMDA 168 di unit latihan Masjid Al-Jihad Kota Curup. Pentingnya kondisi fisik pada atlet pencak silat yang berperan pada saat sesi latihan harian (pemanasan, peregangan, latihan kekuatan, latihan teknik, latihan *sparring*, latihan jurus), pertandingan seni dan terutama pertandingan laga. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu: kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik. Menurut Syafruddin dalam jurnal Dwiapta, Y., & Yaslindo, (2017:15) menjelaskan

Keberhasilan seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi potensi yang dimiliki atlet, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, dan mental. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar, seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana, organisasi, serta dukungan dari keluarga dan lain sebagainya.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dari satu titik ke titik lainnya, baik dengan sebagian maupun seluruh tubuh, sambil menjaga keseimbangan yang baik. Kelincahan sangat terkait dengan kecepatan atau ketangkasan dalam bergerak ke berbagai arah, sesuai dengan situasi yang terjadi saat melakukan suatu gerakan. Menurut Ambarwati et al., (2017:209) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan sendi dengan jangkauan yang sangat luas, yang dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon, dan ligamen. Dalam penelitian ini, Kelentukan mengacu pada kemampuan sendi panggul untuk meregang sejauh mungkin saat melakukan gerakan memutar. Dalam pencak silat, kelincahan dan kelentukan merupakan elemen penting bagi atlet, terutama dalam melaksanakan serangan dan menghindari gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Daya ledak otot tungkai dapat diartikan sebagai kemampuan sekelompok otot tungkai untuk bekerja dalam waktu yang sangat singkat. Ini adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi (Yulifri et al., 2018:23). Daya ledak juga salah satu faktor yang diperlukan terutama pada otot tungkai, daya ledak yang baik akan mempengaruhi kondisi tendangan seorang atlet. Tendangan

yang kuat akan mempengaruhi tangkapan dari lawan, sehingga atlet dengan mudah melakukan serangan selanjutnya.

Daya tahan kekuatan merujuk pada sekelompok otot atau kemampuan sistem otot individu untuk mengatasi beban dalam jangka waktu yang cukup lama (Rahayu & Eri Berlian, 2022:25). Daya tahan merupakan satu kesatuan dari kekuatan, "*strength is a component of physical condition that concerns the problem of an athlete's ability when using his muscles to receive weights within a certain working time*" (Nugroho et al., 2021:156). Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk menopang atau menerima beban selama aktivitas fisik atau olahraga. Dalam pencak silat, daya tahan kekuatan sangat penting untuk melakukan serangan seperti pukulan, tendangan, dan teknik bantingan/jatuhan terhadap lawan. Serangan harus dilancarkan dengan cepat dan tepat sasaran. Oleh karena itu, daya tahan kekuatan sangat diperlukan karena serangan yang tepat akan sulit ditangkis atau dihalau oleh lawan. Semakin baik serangan yang dilakukan, semakin banyak poin yang diperoleh, sehingga atlet lebih mudah meraih kemenangan.

Menurut Wahjoedi (2001) dalam Satria, (2019:37) daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal selama aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Dalam pencak silat daya tahan aerobik sangat diperlukan dalam menunjang performa seorang atlet terutama pada saat bertanding karena dituntut lebih banyak oksigen, karena mereka akan menghadapi suatu pertandingan dengan waktu yang cukup

lama yaitu berlangsung selama dua menit bersih dalam satu babak, dengan tiga babak total, sehingga pesilat harus menjalani aktivitas fisik yang intens selama enam menit secara terus-menerus.

Berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan, peneliti menemukan kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, hal ini dilihat dari atlet yang mudah mengalami kelelahan terutama disaat pertandingan laga. Dimana biasanya pada babak kedua dan ketiga atlet sudah sangat kelelahan, dan serangan sudah mulai tidak bertenaga dan terarah. Apabila permasalahan ini tidak diatasi maka akan mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal sehingga harus dibuktikan secara ilmiah. Dengan sebuah penelitian yang berjudul “Profil kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong”.

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 PIMDA 168 Rejang Lebong.
2. Penguasaan teknik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
3. Taktik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
4. Mental atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.

5. Pelatih pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
6. Sarana dan prasarana atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
7. Bakat dan minat atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
8. Motivasi dan kedisiplinan atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang terpakai 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 “Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong” yang meliputi komponen kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan dan perut, dan daya tahan aerobik.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat kelincahan atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong ?

2. Bagaimana tingkat kelentukan atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong ?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong ?
4. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan dan perut atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong ?
5. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat Tapak suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong yang meliputi :

1. Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
2. Untuk mengetahui kelentukan yang dimiliki atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
4. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot lengan dan perut yang dimiliki atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong.
5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong

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 PIMDA 168 Rejang Lebong.
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.