

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN SILAT TANGAN MAS
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NANDA SARI DWI SEFTIANI RIFAN
18087194/2018**

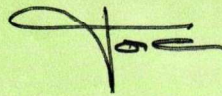
**JURUSAN KEPELATIHAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat
Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang**
Nama : Nanda Sari Dwi Seftiani Rifan
NIM : 18087194
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

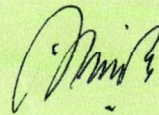
Padang, Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Donic, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 196104141986031007

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan
Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat
Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang

Nama : Nanda Sari Dwi Seftiani Rifan

NIM : 18087194

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

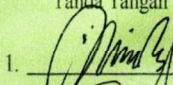
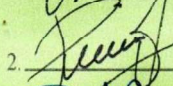
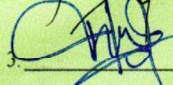
Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris	: Dr. Padli, S.Si, M.Pd
3. Anggota	: Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya dengan dosen pembimbing, dosen penguji, dan pihak-pihak yang telah membantu saya menyelesaikan karya tulis ini.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 20 Januari 2022
Yang membuat pernyataan



Nanda Sari Dwi Seftiani Rifan
NIM : 18087194

ABSTRAK

Nanda Sari Dwi Seftiani Rifan . 2022. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian kali ini adalah prestasi atlet pencak silat perguruan tinggi Tangan Mas yang diduga bermasalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tangan Mas.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang tingkat SLTP. Instrumen tes yang digunakan adalah tes lari *sprint* 30 meter, *standing broad jump test*, *bleep test*, dan *shuttle run test*. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan silat tangan mas adalah: 5 atlet (25%) dengan tingkat kondisi fisik baik sekali, 4 atlet (20%) dengan tingkat kondisi fisik baik, 3 atlet (15%) dengan tingkat kondisi fisik sedang, 2 (10%) dengan tingkat kondisi fisik kurang, dan 6 atlet (30%) dengan tingkat kondisi fisik kurang sekali. Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang rata-rata berada pada kategori sedang. Dari keempat item tes, tiga item tes yaitu tes kecepatan, daya ledak, dan kelincahan, rata-rata kemampuan atlet berada pada kategori sedang. Lalu, pada tes daya tahan rata-rata kemampuan atlet berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: kondisi fisik, pencak silat

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai dosen pembimbing, bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd, dan bapak Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd sebagai penguji, yang selalu membimbing, mengarahkan dan memberi masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Lalu, bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Rifandri dan Ibu Saodah yang sangat penulis cintai, yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada bapak pelatih dan teman-teman Perguruan Silat Tangan Mas yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	13
1. Pengertian Pencak Silat	13
2. Pengertian Kondisi Fisik.....	18
3. Elemen-Elemen Kondisi Fisik.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	39
D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
E. Jenis dan Sumber Data	45
F. Teknik Pengumpulan Data	45

G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....	46
H. Prosedur Penelitian	53
I. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	55
1. Deskripsi Hasil Tes Kecepatan 30 Meter <i>Sprint</i>	55
2. Deskripsi Hasil Tes Daya Ledak	57
3. Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan	58
4. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan.....	60
5. Deskripsi Data Tingkat Kondisi Fisik	62
B. Pembahasan	63
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
DAFTAR LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian	44
Tabel 2.	Norma Standarisasi Kecepatan Lari (30 Meter) Laki-Laki.....	47
Tabel 3.	Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai.....	49
Tabel 4.	Norma Standarisasi Daya Tahan (<i>Bleep Test</i>).....	52
Tabel 5.	Norma Standarisasi Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	53
Tabel 6.	Deskripsi Statistik Tes Kecepatan 30 Meter <i>Sprint</i>	55
Tabel 7.	Kelas Interval Tes Kecepatan 30 Meter <i>Sprint</i>	56
Tabel 8.	Deskripsi Statistik Tes Daya Ledak	57
Tabel 9.	Kelas Interval Tingkat Daya Ledak	57
Tabel 10.	Deskripsi Statistik Tes Daya Tahan	58
Tabel 11.	Kelas Interval Tingkat Daya Tahan	59
Tabel 12.	Deskripsi Statistik Tes Kelincahan	60
Tabel 13.	Kelas Interval Tingkat Kelincahan.....	61
Tabel 14.	Deskripsi Statistik Tingkat Kondisi Fisik	62
Tabel 15.	Kelas Interval Tingkat Kondisi Fisik	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Skema Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 2.	Bentuk Pelaksanaan Test Kecepatan.	47
Gambar 3.	<i>Standing Broad Jump</i>	48
Gambar 4.	Lintasan <i>Bleep Test</i>	51
Gambar 5.	Lintasan <i>Shuttle Run</i>	53
Gambar 6.	Histogram Tingkat Kecepatan 30 Meter Sprint.....	56
Gambar 7.	Histogram Hasil Tingkat Daya Ledak	58
Gambar 8.	Histogram Hasil Tingkat Daya Tahan	60
Gambar 9.	Histogram Hasil Tingkat Kelincahan	61
Gambar 10.	Histogram Hasil Tingkat Kondisi Fisik.....	63
Gambar 11.	Persiapan Tes	92
Gambar 12.	Tes Daya Tahan Vo2Max	92
Gambar 13.	<i>Standing Broad Jump Test</i>	93
Gambar 14.	<i>Standing Broad Jump Test</i>	93
Gambar 15.	Tes Kecepatan 30 M <i>Sprint</i>	94
Gambar 16.	Persiapan Tes.....	94
Gambar 17.	Tes Daya Tahan Vo2Max	95
Gambar 18.	<i>Shuttle Run Test</i>	95
Gambar 19.	Foto Bersama.....	96
Gambar 20.	Foto Bersama.....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Tanah Mas	77
Lampiran 2. Hasil Tes Kecepatan	78
Lampiran 3. Hasil Tes Daya Ledak	79
Lampiran 4. Hasil Tes Kelincahan.....	80
Lampiran 5. Data Tes Kecepatan	81
Lampiran 6. Data Tes Daya Ledak	82
Lampiran 7. Data Tes Daya Tahan	83
Lampiran 8. Data Tes Kelincahan.....	84
Lampiran 9. Data Tingkat Kondisi Fisik	85
Lampiran 10. Blangko Nilai Tes VO2Max (Bleep Test).....	86
Lampiran 11. Tabel Penilaian VO2Max	87
Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi Alat.....	89
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	91
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	92

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Demi menjaga kesehatan dan juga prestasi, olahraga sangat dibutuhkan oleh semua orang. Olahraga juga mempunyai andil yang begitu esensial baik itu untuk ajang prestasi, kesehatan, kebugaran ataupun penyelenggaraan generasi muda terlebih menjadi media untuk sebagian orang-orang dalam bersosialisasi. Begitu pentingnya olahraga bagi manusia bahkan juga bukan hanya sekedar untuk pengisi waktu luang saja. Olahraga juga berguna untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan ataupun kebugaran jasmani, baik itu dari segi prestasi, kualitas pribadi individu, penanaman moral dan akhlak mulia, menjunjung sportivitas, disiplin diri, memperkuat dan membimbing persatuan serta kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, dan mengangkat harkat martabat serta kehormatan bangsa Indonesia (UU No. 3 Th. 2005).

“Salah satu cita-cita olahraga yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan olahraga adalah mengupayakan peningkatan kualitas bangsa Indonesia” (Hamza et al., 2020:707). Berdasarkan hal tersebut, salah satu dari tujuan dari olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan hasil dari apa yang telah kita upayakan secara maksimal yang telah dicapai oleh atlet ataupun olahragawan baik secara individu maupun sekelompok individu ataupun tim dalam ruang lingkup olahraga. Di samping itu yang tidak boleh dilupakan adalah upaya dalam peningkatan prestasi olahraga. Dalam cabang olahraga

yang di geluti jika ingin berprestasi tinggi tentulah dibutuhkan waktu yang terbilang cukup lama karena dalam hal ini atlet atau olahragawan harus menguasai segala keterampilan yang diajarkan pada cabang olahraga yang digeluti. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan kerjasama penuh dan kerjasama yang baik dari pemerintah, masyarakat di bidang olah raga dan seluruh lapisan masyarakat (Argantos & Hidayat, 2017:43)

Prestasi bisa definisikan sebagai buah dari segala usaha maksimal yang telah diperoleh atas praktik dari kegiatan olahraga. Pembinaan dan pemrograman olahraga secara baik dan benar merupakan suatu cara dalam pencapaian prestasi. Landasan dalam mendapatkan prestasi secara optimal haruslah dengan pembinaan yang benar dari pelatih ataupun hal lainnya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga untuk membina serta mengembangkan atlet secara progresif, terencana dan berkesinambungan dengan cara berkompetisi dalam mencapai prestasi yang dukung oleh ilmu pengetahuan dan berbagai teknologi pada ilmu keolahragaan (UU No. 3 Th. 2005).

Walaupun indonesia merupakan negara yang sedang dalam perkembangan tapi tetap berupaya untuk meningkatkan prestasi dibidang pencak silat dengan berbagai cara seperti melakukan pembinaan sejak usia dini, serta memperbanyak kompetisi diusia pra remaja, remaja serta dewasa yang berjenjang. Dengan demikian menjadikan pencak silat sebagai salah satu olahraga yang berpotensi untuk dikembangkan.

Pencak silat selain untuk mengembangkan budaya juga merupakan olahraga yang di kompetisikan baik pada taraf daerah, nasional, ataupun internasional dimulai dari partai usia dini, remaja, dan juga partai dewasa. Kemajuan cabang pencak silat di Indonesia pada saat sekarang ini lumayan membanggakan karena semakin merabaknya pondok pelatihan pencak silat di negara ini dan bahkan secara global. Olahraga juga berguna untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan ataupun kebugaran jasmani, baik itu dari segi prestasi, kualitas pribadi individu, penanaman moral dan akhlak mulia, menjunjung sportivitas, disiplin diri, memperkuat dan membimbing persatuan serta kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, dan mengangkat harkat martabat serta kehormatan bangsa Indonesia.

Oleh karena itu boleh dikatakan bahwasanya pencak silat begitu bermanfaat untuk dikembangkan agar terbentuknya individu yang sehat secara jasmani dan rohani, mampu berprestasi dalam cabang olahraga, mempunyai nilai karakter dan akhlak bermartabat, pribadi disiplin dan menjunjung sportivitas serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dalam meningkatkan prestasi olahraga yang lebih baik dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan salah satu olahraga prestasi yang dimaksud adalah salah satunya olahraga pencak silat. Melalui olahraga pencak silat diharapkan nantinya bisa menciptakan bibit atlet yang dapat menyebarkan nama daerah, bangsa dan negara pada berbagai ajang kejuaraan yang di perlombakan. Pencak silat ialah cabang budaya bangsa yang mempunyai esensi moral, seni, spiritual, kesetaraan antar sesama yang harus

dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu di lakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Dalam menciptakan prestasi atlet harus memiliki kemampuan yang mendasar diantaranya yaitu unsur kondisi fisik, unsur teknik, unsur taktik dan unsur mental. Hal tersebut dapat dilakukan melalui latihan yang sistematis, terencana, terus-menerus, dan meningkat. Menurut Susanto & Lesmana (2020:694) kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang terbaik, oleh karena itu segala kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Pada dasarnya ada empat faktor yang menentukan kecakapan individu atau atlet pada suatu kompetisi atau kejuaraan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Syafuruddin, 2011: 39).

Beberapa faktor tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya dan harus dalam keadaan yang baik karena hal tersebut tidak bisa dipisahkan. Hal tersebut disebabkan penguasaan kondisi fisik, teknik dan taktik yang efektif serta didukung kondisi psikis (mental) yang baik akan menjadikan sebuah kesatuan satu dengan lainnya. Keempat unsur tersebut melekat dalam suatu kesatuan yang ketahu dengan prestasi olahraga (sports performance). Dikatakan bahwa jika seorang atlet memiliki tujuan, motivasi dan kesiapan yang tinggi baik di dalam maupun di luar dirinya, maka ia dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Syukriah & Aziz, 2019:964)

Menurut Yudi (2020:61) Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga berpengaruh pada peningkatan taktik. Jika belum menguasai teknik dengan baik dan dalam kondisi fisik yang baik, taktik yang diperbaiki tidak akan berhasil. Kondisi fisik yang dibina secara khusus harus didasarkan pada kebutuhan teknik dan juga taktik dalam keadaan menyerang atau diserang.

Berdasarkan kutipan di atas komponen-komponen tersebut ialah ketentuan penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet, penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Dalam mencapai prestasi, atlet harus kompeten pada semua faktor yang ada dalam pencak silat seperti berbagai teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan, atas segala macam teknik dasar tersebut.

Filosofis keberadaan Perguruan Pencak Silat di Kota Padang sendiri, tepatnya di MTS S TI Batang Kabung, terdapat perguruan pencak silat yang bernama perguruan pencak silat Tangan Mas. Perguruan pencak silat Tangan Mas ini merupakan perguruan yang membina atlet pencak silat yang pada umumnya berlatih adalah anak yang masih sekolah sampai kuliah, mulai dari tingkat SD, SLTP, SLTA sampai Mahasiswa dan yang masih aktif sebanyak 100 orang atlet, 50 orang atlet putra dan 50 orang atlet putri, dengan uraian sebagai berikut: 1). Tingkat SD sebanyak 20 atlet, diantaranya atlet putra sebanyak 10 atlet dan atlet putri sebanyak 10 atlet. 2). Tingkat SLTP sebanyak 35 atlet, diantaranya atlet putra sebanyak 20 atlet dan atlet putri

sebanyak 15 atlet. 3). Tingkat SLTA sebanyak 23 atlet, diantaranya atlet putra sebanyak 10 atlet dan atlet putri sebanyak 13 atlet. 4). Tingkat Mahasiswa sebanyak 22 atlet, diantaranya atlet putra sebanyak 10 atlet dan atlet putri sebanyak 12 atlet.

Pembinaan atlet pencak silat telah dilakukan latihan secara kontiniu dan teratur, dengan jadwal latihan 6 kali dalam seminggu (Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jum'at dan Minggu). Pelaksanaan latihan pada hari senin-jumat di mulai dari pukul 16.00 sampai dengan pukul 18.00 WIB dan pada hari Minggu di mulai dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 10.00 WIB, dilaksanakan di gedung serba guna MTS S TI Batang Kabung Kota Padang.

Latihan fisik merupakan cara yang lazim dan dianggap sangat efektif untuk memperoleh kondisi fisik yang baik. "Latihan adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak tertentu" (Irawadi, 2011:20). Perguruan ini dibimbing pelatih yang bernama Sahripal Ependi M.Pd yang sudah berpengalaman membawa atlitnya dalam kejuaraan baik tingkat daerah, provinsi maupun nasional.

Idealis keberhasilan atau prestasi seorang atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau

dari orang yang berlatih, dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri.

Secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya (kondisi fisik), teknik, taktik, maupun mental (psikis) nya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti: Sarana prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Jadi jelaslah bahwa, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental akan berjalan dengan baik pula. Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet untuk memperoleh prestasi.

Dalam cabang olahraga pencak silat kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Dalam olahraga pencak silat kondisi fisik yang dominan dibutuhkan

adalah kecepatan, daya ledak, daya tahan aerobic, dan kelincahan (Hidayat, 2020:49)

Dari uraian mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga pencak silat karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, dan daya ledak otot yang tinggi pada saat menyerang baik berupa pukulan ataupun tendangan, harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal serta kelincahan untuk bisa menguasai arena dan gerakan dengan baik. Tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka seorang pesilat tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Namun, realita di lapangan, sebagian atlet terlihat memiliki masalah kesulitan saat melakukan pola serangan tendangan dan pukulan yang kurang bertenaga dan cepat, sehingga tendangan yang dilakukan sering diantisipasi oleh lawan bertanding, serta sering terkecoh oleh lawan akibat kurangnya kelincahan saat melakukan serangan, oleh karena itu masalah yang menjadi inti dalam penelitian ini diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan serangan.

Hal ini terbukti dalam beberapa pertandingan sebelumnya yaitu: Kejuaraan Antar Pelajar Sesumbar Pencak Silat Tangan Mas di Solok Agustus 2021 dan Kejuaraan Dang Tuanku IV di Bukittinggi September 2021. Pada kejuaraan tersebut sering kali atlet melakukan kesalahan dalam

pola serangan dengan teknik tendangan dan pukulan yang lemah, tendangan yang tidak lagi kuat dan cepat sehingga mudah ditangkap oleh lawan.

Permasalahan ini tidak boleh dibiarkan karena dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan lain seputar kondisi fisik, dan bisa menyebabkan sulitnya pencapaian prestasi maksimal untuk didapatkan.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Artinya prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet untuk memperoleh prestasi.

Melihat begitu pentingnya tingkat kondisi fisik yang harus dimiliki atlet dalam olahraga pencak silat, maka penelitian ini perlu di lakukan untuk melihat seberapa tinggi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Tangan Mas, Kota Padang. Terutama pada masalah kecepatan atlet, daya ledak atlet, daya tahan atlet, dan kelincahan atlet.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul: “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.

2. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Tingkat mental yang dimiliki atlet bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini akan dibatasi masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu tentang kondisi fisik, pada elemen:

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat daya tahan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan tingkat kondisi fisik yang meliputi:

1. Sejauh mana tingkat kecepatan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
2. Sejauh mana tingkat daya ledak atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
3. Sejauh mana tingkat daya tahan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?
4. Sejauh mana tingkat kelincahan atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang yang meliputi:

1. Tingkat kecepatan atlet putra perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
2. Tingkat daya ledak atlet putra perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Tingkat daya tahan aerobic atlet putra perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
4. Tingkat kelincahan atlet putra perguruan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah diuraikan secara rinci dalam penelitian ini, nantinya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, supaya bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya kecepatan, daya ledak, daya tahan, dan kelincahan agar kondisi fisiknya lebih maksimal.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet dan pengurus di Persatuan pencak silat Tangan Mas Kota Padang. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.