

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAKSILAT DALAM MENGIKUTI
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI DI SMA 1 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna meraih Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ZAMZAMI RUHAMA
NIM: 02913**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

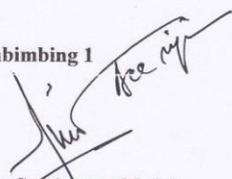
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAKSILAT DALAM MENGIKUTI
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI DI SMA 1 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Zamzami Ruhama
NIM : 02913 / 2008
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

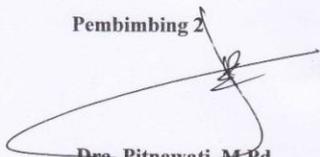
Padang, Agustus 2012

Menyetujui :

Pembimbing 1

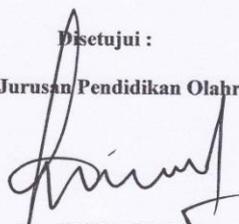

Drs. Sawirman, M. Pd
NIP.196111191986021001

Pembimbing 2


Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Disetujui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M. Pd
Nip. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

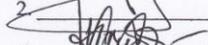
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAKSIKILAT DALAM MENGIKUTI
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI DI SMA 1 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : ZAMZAMI RUHAMA
BP/ NIM : 2008/02913
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

1. Ketua Drs. Suwirman, M.Pd
2. Sekretaris Dra. Pitnawati, M.Pd
3. Anggota Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
4. Anggota Drs. Zulman, M.Pd
5. Anggota Atradinal, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Zamzami Ruhama (2012) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencaksilat dalam kegiatan pengembangan diri di SMA N 1 Painan Kab. Pessel.

Masalah yang terjadi dalam proses kegiatan Pengembangan Diri Pencaksilat. Atlet SMA N 1 Painan Kab. Pessel memiliki Kondisi Fisik yang buruk. Atlet kebanyakan duduk-duduk saja dibandingkan melakukan aktivitas silat dalam mata pembelajaran penjasorkes disekolah. Buruknya Kondisi Fisik Atlet yang mengikuti Kegiatan Pengembangan Diri Pencaksilat disebabkan oleh banyak faktor seperti motivasi Atlet yang rendah dalam mengikuti mata Pelatihan penjasorkes. Faktor lainnya yang mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet di sekolah adalah sarana dan prasarana yang kurang lengkap dan pelatih yang kurang serius dalam mengajar pencak silat di SMA N 1 Painan Kab. Pessel.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu memaparkan apa adanya dari hasil analisis dengan melihat persentase dan katagori penilaian. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet SMA N 1 Painan Kab. Pessel. Teknik penarikan sampel adalah *Pourposive Sampling*, Sampel pada penelitian ini di pilih pada Atlet yang aktif dalam kegiatan pengembangandiri pencaksialat di SMA N 1 Painan Kab. Pessel sebagai pedoman dan tolak ukur dari Kondisi Fisik Atlet di SMA N 1 Painan Kab. Pessel. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur *Bleep Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menghitung persentase penilaian.

Kondisi Fisik Atlet SMA N I Painan Kab. Pessel yang memiliki Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max **Tinggi** sebanyak 1 orang dengan persentase 5 %, yang mana dikatagorikan Sangat **Kurang Banyak**. Kondisi Fisik Atlet SMA N I Painan Kab. Pessel yang memiliki Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max **Bagus** sebanyak 10 orang dengan persentase 50 %, yang mana dikatagorikan **Cukup Banyak**. Kondisi Fisik Atlet SMA N I Painan Kab. Pessel yang memiliki Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max **Cukup** sebanyak 9 orang, dengan persentase 45%, yang mana dikatagorikan **Cukup Banyak**. Kondisi Fisik Atlet SMA N I Painan Kab. Pessel yang memiliki Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max **Sedang** sebanyak 0 orang, dengan persentase 0 %, yang mana dikatagorikan **Sangat Kurang Banyak**. Kondisi Fisik Atlet SMA N I Painan Kab. Pessel yang memiliki Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max **Rendah** sebanyak 0 orang, dengan persentase 0 %, yang mana dikatagorikan **Sangat Kurang Banyak**.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet dalam Mengikuti Kegiatan Pengembangan Diri Pencaksilat di SMA N 1 Painan Kab. Pessel”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu sudah selayaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yulifri,M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Prof.Dr.Syafruddin,M.Pd, Drs.Zulman,M.Pd, dan Atradinal,S.Pd M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Rekan-rekan mahasiswa Atletik FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teoritis	8
B. Hakekat Olahraga Pencak silat.....	8
C. Hakekat Kondisi Fisik	12
D. Kerangka Berfikir	24
E. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	25

B. Populasi Dan Sampel.....	25
C. Jenis dan Sumber Data	26
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisa Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Distribusi Populasi.....	25
2. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO_2 Max.	28
3. Distribusi Frekuensi Kapasitas VO_2 Max Atlet Pencak Silat SMA N 1 Painan Kab. Pessel.....	30
4. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Kesegaran Fungsi ardiorespiratori VO_2 Max Atlet Pencak Silat SMA N 1 Painan Kab. Pessel	32

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikir	24
2. Histogram Frekuensi Kapasitas VO_2 Max Atlet Pencak Silat SMA N 1 Painan Kab. Pessel.....	31
3. Frekuensi Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO_2 Max Atlet Pencak Silat SMA N 1 Painan Kab. Pessel	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabulasi Data VO ₂ MAX Atlet Pencak Silat SMA 1 Painan	40
2. Tabel Penilaian Bleep Tes	41
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max	44
4. FORM PENGHITUNGAN MFT	45
5. Deskripsi Data dari Peningkatan Kapasitas VO ₂ Max	46
6. Gambar Instrument Penelitian	49
7. Gambar Pengambilan Data.....	50

Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SMA dalam Mulyasa (2006:48) dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskesrek) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek poly hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional".

Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang saat ini bernama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bidang studi yang secara umum dapat menunjang Pengembangan Diri yang lain. Bidang studi ini dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah menjadi lengkap, utuh dan mengantarkan Atlet mengalami perubahan dan pertumbuhan total dalam dirinya.

Sebagai bagian yang integral dari upaya pendidikan secara menyeluruh sekaligus juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga bangsa dan masyarakat. maka Penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan Atlet menuju taraf kedewasaan. Hal ini disebabkan karena dalam materi pembelajaran Penjasorkes terdapat nilai-nilai antara lain nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, mental, spritual

emosional, sosial, moral dan seni yang selaras, serasi dan seimbang.

Penjasorkes di sekolah adalah salah satu bidang studi yang harus diikuti oleh semua Atlet. Bidang studi ini dapat mengembangkan aspek atau potensi yang lebih luas bila dibandingkan dengan bidang studi yang lainnya. Penjasorkes tidak hanya dapat mengembangkan komponen berfikir dan kemampuan sikap mental. Dilihat dari tingkatan jenjang pendidikan di SMA penjasorkes merupakan pengembangan kemampuan dasar yang mendukung sikap, perilaku dan kesehatan yang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu Atlet dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa Kondisi Fisik adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua Atlet SMA, mempunyai Kondisi Fisik yang baik. Karena dengan tingkat Kondisi Fisik yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “Kondisi Fisik adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjas orkes dapat meningkatkan Kondisi Fisik anak maka sangat penting sekali bagi Atlet untuk mengikuti Penjas Orkes di sekolah

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kondisi Fisik adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang meberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti Kondisi Fisik merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (199:9) bahwa “Kondisi Fisik merupakan kamampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan anarobic, diamana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kondisi Fisik yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap Atlet, pelajar, Atlet dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan Kondisi Fisik yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur. Dorongan dari orangtua juga menjadi bahagian utuk keadaan Kondisi Fisik Atlet. Atlet yang memiliki Kondisi Fisik yang baik akan berdampak positif pada hasil belajarnya. Atlet yang segar dan bugar akan lebih baik untuk belajar dibandingkan Atlet yang memiliki Kondisi Fisik yang buruk.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya Kondisi Fisik bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kondisi Fisik sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat Kondisi Fisik akan membantu seorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan Kondisi Fisik adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kondisi Fisik juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas yang dilakukan terutama dalam aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Di samping itu faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat Kondisi Fisik seseorang, sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dalam Asril (1991:11) bahwa

“Kondisi Fisik lebih bertitik berat pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Dengan demikian letak geografis menjadi salah satu faktor yang dapat membedakan tingkat Kondisi Fisik antara 2 daerah karena perbedaan keadaan iklim dan cuaca dapat membedakan sistim kerja jantung dan alat tubuh lainnya.

Kegiatan Pengembangan Diri sesuai dalam kurikulum standar pengajaran tingkat Sekolah Menengah Atas terdiri dari beberapa Pengembangan Diri seperti Pencak silat, Atletik, Sepakbola, Bolavoli, Sepaktakraw, Bolatangan, dan sebagainya. Untuk mendapatkan hasil pelatihan yang baik yang baik dibutuhkan tenaga pelatih yang baik pula, sarana dan prasarana yang lengkap dan didorong Kondisi Fisik Atlet yang baik dalam mengikuti Kegiatan pengembangan diri disekolah.

Observasi yang peneliti lakukan dilapangan, ditemukan banyak masalah yang terjadi dalam proses Pelatihan pengembangan diri, terutama pada Pengembangan Diri Pencak silat. Dari pengamatan dilapangan, kebanyakan Atlet yang mengikuti Pengembangan Diri Pencak silat memiliki Kondisi Fisik yang buruk. Atlet kebanyakan duduk-duduk saja dibandingkan melakukan aktivitas silat dalam mata pembelajaran penjasorkes disekolah.

Berdasarkan pengamatan sementara dilapangan, buruknya Kondisi Fisik Atlet yang mengikuti Pengembangan Diri pencak silat dalam penjasorkes disebabkan oleh banyak faktor seperti motivasi Atlet yang rendah dalam mengikuti Pengembangan Diri penjasorkes. Faktor lainnya yang mempengaruhi Kondisi Fisik Atlet di sekolah

adalah sarana dan prasarana yang kurang lengkap dan guru tenaga pelajar yang kurang serius dalam mengajar pencak silat dalam Penjasorkes.

Berdasarkan masalah tersebut, perlu adanya penelitian yang mengarah pada Kondisi Fisik Atlet dalam Pengembangan Diri pencak silat dalam penjasorkes . Judul dalam penelitian ini adalah “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet dalam Pengembangan Diri Pencak Silat di SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Guru
2. Metoda pembelajaran
3. Atlet
4. Sarana dan prasarana
5. Kondisi Fisik Atlet

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan luasnya identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan Kondisi Fisik Atlet dalam mengikuti kegiatan Pengembangan Diri Pencak silat SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, selanjutnya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut : Bagaimana Kondisi Fisik Atlet dalam mengikuti Pengembangan Diri Pencak silat SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap : Bagaimana Kondisi Fisik Atlet dalam mengikuti Pengembangan Diri Pencak silat SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi:

1. Peneliti, guna meraih gelar sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
2. Pelatih, khususnya pelatih perguruan Pencak silat SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL.
3. PENGKAB Pencak silat PESSEL, sebagai bahan bahan kegiatan untuk penataran pelatih yang dilaksanakan oleh panitia
4. SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL, sebagai bahan kajian putaka sebagai karya tulis dari peneliti yang berasal dari SMA 1 PAINAN KAB. PESSEL
5. Pustaka UNP, sebagai bahan pelengkap bacaan di perpustakaan tersebut.
6. Peneliti berikutnya, yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini.