

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
TANGAN MAS LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM
TAHUN 2014**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
ANTON YUSPERMANA
NIM : 14314**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

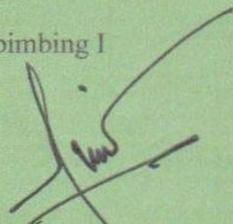
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
TANGAN MAS LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM
TAHUN 2014

Nama : Anton Yuspermana
NIM : 14314
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



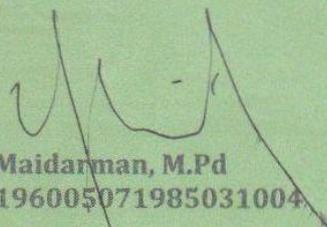
Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan
NIP. 196007241986021001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan
Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam Tahun 2014**

Nama : Anton Yuspermana

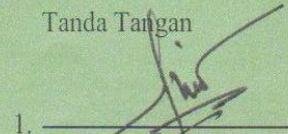
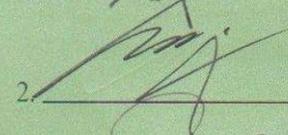
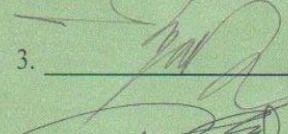
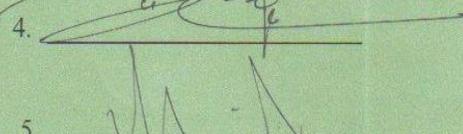
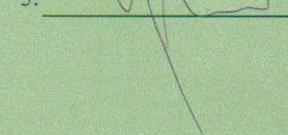
NIM : 14314

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------|---|
| 1. Ketua | : Drs. Suwirman, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. M. Ridwan | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Umar, M.S, AIFO | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | : Drs. Maidarman, M.Pd | 5.  |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

MY STYLE,....

WHERE YOUR STYLE...?

Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih

Sekeping cita dan harapan telah ku dapatkan namun perjalanan masih panjang

Dan perjuangan belum selesai

Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan di masa yang akan datang

Dalam suatu kisah yang panjang, penuh liku, ujian, cobaan dan hempasan

Saat jiwa tlah penuh dengan kasih sayang dan do'a

Seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk dengan kenikmatan

Seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan, Serentetan kasihmasihku jalani

Harapanku sangat besar

Hari ini.....

Sepenggal episode telah kujalani

Sebuah perjuangan telah kau uji

Sejumlah pengorbanan telah kau beri

Hamba yakin segala sesuatu pasti ada hikmahnya

Sesungguhnya hanya ridhomu yang kuharapkan.....

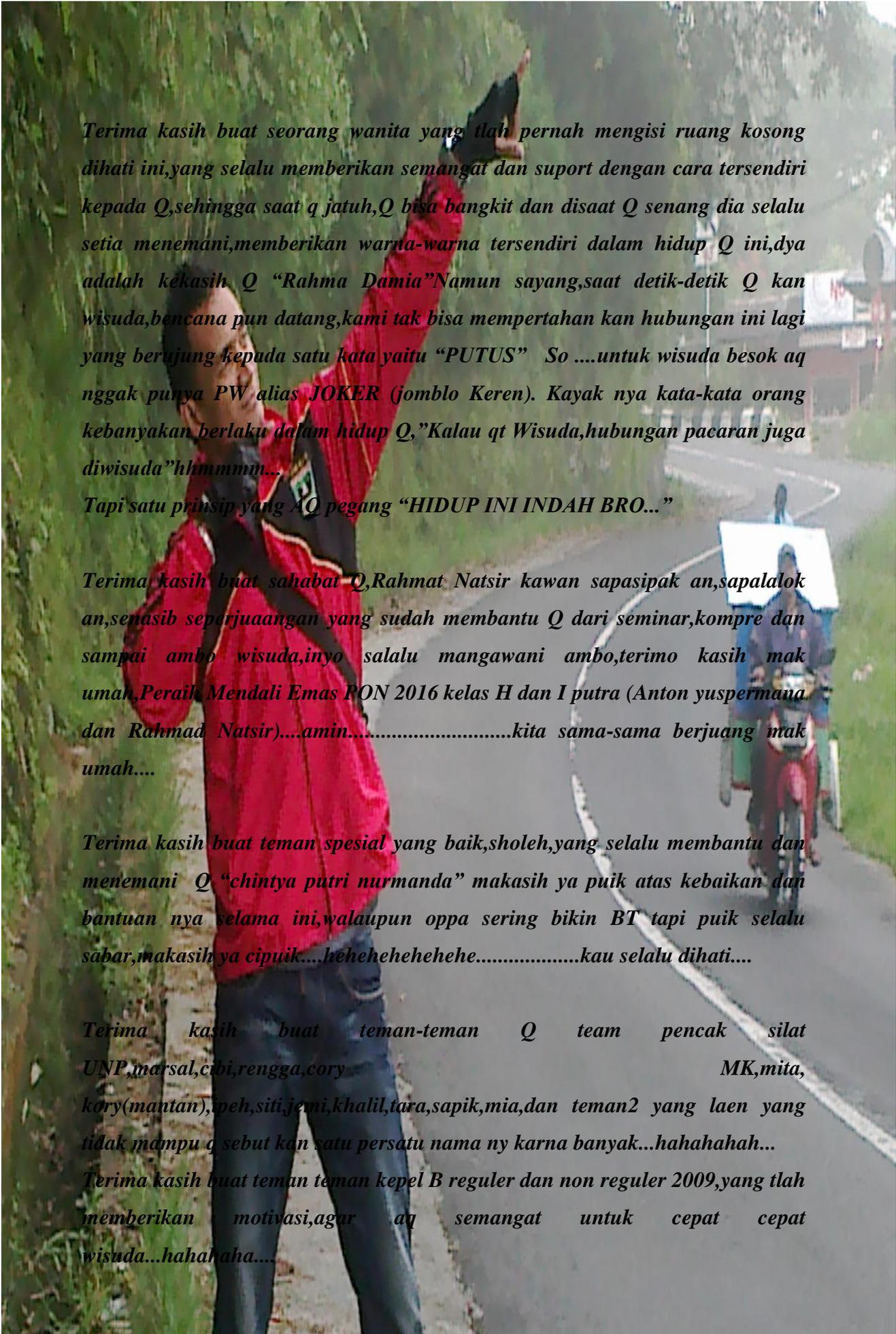


Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Kupersembahkan karya kecil-Q ini untuk ayah-Q tercinta yang tlah berada di Surga dan untuk seorang wanita cantik yang sangat Q sayangi dan cintai, yang selalu mendoa kan Q, yang tlah melahirkan Q keatas dunia ini, yang tlah membesarkan Q, merawat Q, menyayangi Q, memanjakan Q dengan pelukan nya yang hangat, Dia adalah IBU-Q. Banyak pesan, motivasi yang diberikan oleh ibu-Q agar selalu tetap semangat dan trus berjuang di dalam hidup ini, salah satu nya pada saat saya mulai lelah dan putus asa dalam menyelesaikan tugas akhir saya (skripsi ini), ibu saya berkata, "Anton, tlah panjang perjalanan yang anton jalani, saat harapan dan tujuan anton jauh, anton kaja dengan semangat, kini harapan dan tujuan tu alah dakek, masa anton putus asa dan menyerah, tu bodoh namo nyo" trima kasih ibu, trima kasih Mak, Anton sayang Amak.....

Terima kasih Q ucapkan untuk uda2 Q "Daim, Dariko, Darani dan kakak2 Q Uni Eva, Uni Desi, Uni Neng, Uni endang, Uni Anti, yang tlah mendoa kan dan memberikan semangat, motivasi, pelajaran hidup kepada Q, Anton janjl, anton akan jadi anak BUNGSU yang akan membahagiakan Amak, uda2 dan Uni2 sado nyo, menjadi anak yang baik, yang mengahrumkan nama keluarga dengan prestasi, amin.....





Terima kasih buat seorang wanita yang tlah pernah mengisi ruang kosong dihati ini,yang selalu memberikan semangat dan suport dengan cara tersendiri kepada Q,sehingga saat q jatuh,Q bisa bangkit dan disaat Q senang dia selalu setia menemani,memberikan warna-warna tersendiri dalam hidup Q ini,dya adalah kekasih Q “Rahma Damia”Namun sayang,saat detik-detik Q kan wisuda,bencana pun datang,kami tak bisa mempertahankan kan hubungan ini lagi yang berujung kepada satu kata yaitu “PUTUS” Sountuk wisuda besok aq nggak punya PW alias JOKER (jomblo Keren). Kayak nya kata-kata orang kebanyakan berlaku dalam hidup Q,”Kalau qt Wisuda,hubungan pacaran juga diwisuda”hmmmm...

Tapi satu prinsip yang AQ pegang “HIDUP INI INDAH BRO...”

Terima kasih buat sahabat Q,Rahmat Natsir kawan sapa sapasipak an,sapalalok an,senasib seperjuangan yang sudah membantu Q dari seminar,kompre dan sampai ambo wisuda,inyo salalu mangawani ambo,terimo kasih mak umah,Peraih Mendali Emas PON 2016 kelas H dan I putra (Anton yuspermana dan Rahmad Natsir)....amin.....kita sama-sama berjuang mak umah....

Terima kasih buat teman spesial yang baik,sholeh,yang selalu membantu dan menemani Q “chintya putri nurmanda” makasih ya puik atas kebaikan dan bantuan nya selama ini,walaupun oppa sering bikin BT tapi puik selalu sabar,makasih ya cipuik....hehehehehehe.....kau selalu dihati....

Terima kasih buat teman-teman Q team pencak silat UNP,marsal,cibi,rennga,cory MK,mita,kory(mantan),peh,siti,jemi,khalil,tara,sapik,mia,dan teman2 yang laen yang tidak mampu q sebut kan satu persatu nama ny karna banyak...hahahahah...

Terima kasih buat teman teman kepel B reguler dan non reguler 2009,yang tlah memberikan motivasi,agar aq semangat untuk cepat cepat wisuda...hahahaha....

Terimakasihku tiada hingga, semua kembali ke titik sebelumnya ku pasrahkan diri dan bertawakal kepada-Nya hanya kepada-Nya, dengan niat yang lurus, ikhlas dan berani bermimpi dan rasa kasih sayang ini membuatku sangat bersemangat yang mengalahkan rasa takut dihatiku ini. Semoga ini akan membawa langkahku menuju sukses dimasa depan dan berguna bagi Nusabangsa. Akhir kata, diriku tiada apa-apa tanpa mereka dan sujud syukurku padamu Ya Rabb " Alhamdulillahirabbil'alamiin..."



Wassalam



Anton Yuspermana, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan,

METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGHASILAN BANGSA
1000
F47BFACF415472932
6000 DJP
Anton Yuspermana

ABSTRAK

Anton Yuspermana : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Tahun 2014**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung Kab. Agam Tahun 2014, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Tahun 2014 .

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab. Agam Tahun 2014 yang sudah pernah mengikuti kejuaraan yang berjumlah 22 orang terdiri dari 15 orang atlit putra dan 7 orang atlit putri. Pengambilan data dilakukan dengan cara Tes daya ledak otot tungkai dengan “*Standing Broad Jump*”, Tes kecepatan dengan “*Tendangan Sabit dan Tendangan Lurus*”, Tes Kelincahan dengan “*Tendangan Samping*”. Dan Tes daya tahan aerobik dengan “*bleep test*”. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dari analisis data diperoleh hasil dari **1. Daya Ledak Otot Tungkai, a.** Putra, berada pada katagori Kurang Sekali (40%), **b.** Putri berada pada katagori Sedang (57,1%). **2. Kecepatan, “Tendangan Sabit”, a.** Putra berada pada katagori Baik (53,3%), **b.** Putri berada pada katagori Baik (42,8%). “**Tendangan Lurus**”, **a.** Putra berada pada katagori Sedang (53,3%), **b.** Putri berada pada katagori Sedang (57,1%). **3. Kelincahan, a.** Putra berada pada katagori Sedang (53,3%), **b.** Putri berada pada katagori Kurang (71,4%). **4. Vo2 Max, a.** Putra berada pada katagori Kurang (46,6%), **b.** Putri berada pada katagori Kurang (71,4%)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Tahun 2014”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Phil. Yanuar Kiram Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak, Drs. Maidarman, M.Pd Sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd Sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penulisan Skripsi ini.
5. Bapak Drs. M. Ridwan Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti.

6. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, dan Bapak Drs. Umar, M.S, AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh rekan-rekan Kepelatihan khususnya Bp 2009, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
9. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, maka dengan kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan pada masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR GRAFIK | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. KajianTeori | 8 |
| 1. Pencak Silat | 8 |
| 2. Pertandingan Pencak Silat | 9 |
| 3. Olahraga Prestasi | 9 |
| 4. Kondisi Fisik | 10 |
| a. Kondisi fisik umum | 11 |

| | |
|----------------------------------|----|
| b. Kondisi fisik khusus | 13 |
| 1) Daya Ledak Otot Tungkai | 14 |
| 2) Kecepatan | 16 |
| 3) Kelincahan | 19 |
| 4) Daya tahan aerobic..... | 22 |
| B. Kerangka Konseptual | 27 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 30 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. Tempat dan Waktu penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel | 31 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 32 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes | 33 |
| G. Teknik Analisa Data..... | 40 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------|----|
| A. Deskripsi Data..... | 41 |
| B. Pembahasan..... | 51 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran-saran..... | 58 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi dan Sampel..... | 32 |
| Tabel 2. Standar Normalisasi Penilaian | 34 |
| Tabel 3. Penilaian keterampilan keepatan tendangan atlit..... | 37 |
| Tabel 4. Penilaian kelincahan tendangan atlit | 38 |
| Tabel 5. Norma Standarisasi VO_2max dengan <i>Bleep Test</i> | 39 |
| Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014 | 41 |
| Tabel. 7 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014 | 42 |
| Tabel. 8 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan (Tendangan Sabit) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun2014 | 43 |
| Tabel. 9 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan (Tendangan Sabit) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun2014 | 44 |
| Tabel. 10 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan (Tendangan Lurus) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun2014 | 45 |
| Tabel. 11 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan (Tendangan Lurus) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun2014 | 46 |
| Tabel. 12 <u>D</u> istribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014..... | 47 |
| Tabel. 13 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014 | 48 |
| Tabel. 14 Distribusi Frekuensi VO_2 Max Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014..... | 49 |
| Tabel. 15 Distribusi Frekuensi VO_2 Max Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014 | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kondisi Fisik dalam Pencak Silat | 29 |
| Gambar 2: Tes “ <i>Standing Broad Jump</i> ” | 34 |
| Gambar 3: Tes Kecepatan “ <i>tendangan sabit</i> ” | 35 |
| Gambar 4: Tes Kecepatan “ <i>tendangan lurus</i> ” | 36 |
| Gambar 5: Tes Kelincahan “ <i>Tendangan Samping</i> ” | 38 |

DAFTAR GRAFIK

| | | |
|------------|---|----|
| Grafik 1. | Grafik Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam putra Tahun 2014..... | 42 |
| Grafik 2. | Grafik Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014..... | 43 |
| Grafik 3. | Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan (Tendangan Sabit) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014..... | 44 |
| Grafik 4. | Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan (Tendangan Sabit) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014..... | 45 |
| Grafik 5. | Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan (Tendangan Lurus) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014..... | 46 |
| Grafik 6. | Grafik Distribusi Frekuensi Kecepatan (Tendangan Lurus) Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014..... | 47 |
| Grafik 7. | Grafik Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014 | 48 |
| Grafik 8. | Grafik Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014 | 49 |
| Grafik 9. | Grafik Distribusi Frekuensi VO ₂ Max Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putra Tahun 2014 | 50 |
| Grafik 10. | Grafik Distribusi Frekuensi VO ₂ Max Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam Putri Tahun 2014 | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|---|----|
| Lampiran 1 | Daftar Nama Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk BasungKab.Agam Tahun 2014 | 61 |
| Lampiran 2 | Blangko Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.AgamTahun 2014 | 62 |
| Lampiran 3 | Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai | 63 |
| Lampiran 4 | Dokumentasi Tes | 68 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembagunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Seperti dalam bidang olahraga yang pada masa ini menunjukkan kemajuan yang signifikan baik dari segi prestasi juga dari segi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menunjang di dalamnya.

Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 21 Ayat 1, bahwa :

“Pembinaan dan pembagunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga,peningkatkan kesehatan dan kebugaran,peningkatkan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi “ (2005:103)

Berdasarkan kutipan diatas, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Pencak silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Dewasa ini pencak silat menjadi salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada setiap pesta olahraga, baik itu pada tingkat internasional, nasional,atau pun daerah. Berkaitan dengan hal tersebut, sudah sepatutnya pengembangan keterampilan pencak silat sesuai dengan kemajuan teknologi dibidang keolahragaan.

Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik.

“Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi”. Syafruddin (1996:5).

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin (1992:34) mengemukakan bahwa *“kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”*. Begitu juga dengan pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit yang terdiri dari 3 babak. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan eksplosif power, seperti pukulan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama. Agar dapat memperoleh angka seorang atlet tidak hanya mengandalkan kekuatan pukulan saja tetapi juga harus mempunyai kecepatan pukulan untuk menghasilkan jumlah angka sebanyak mungkin. Maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan power yang baik, oleh sebab itu seorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur power. Dengan demikian power merupakan hal yang krusial dan sangat penting dimiliki atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam pembinaan pengembangan dan pelestarian pencak silat, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) telah memberikan kesempatan kepada perguruan-perguruan atau sasaran-sasaran yang ada pada daerah tingkat I dan tingkat II untuk membina atletnya yang berbakat dan berprestasi pada daerah masing-masing. Propinsi Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang ikut mengembangkan, membina dan melestarikan pencak silat. Banyak berkembang perguruan pencak silat yang bersifat tradisional dari berbagai aliran, disamping itu juga berkembang perguruan pencak silat yang sudah mengikuti perkembangan dunia pencak silat dewasa ini yaitu pencak silat yang dipertandingkan. Salah satunya yaitu perguruan silat Tangan Mas yang berada di Kabupaten Agam yang telah melakukan pembiaandari tahun 1998 sampai sekarang yang didirikan oleh Asrial sebagai guru besar perguruan pencak silat Tangan Mas di Lubuk Basung, Kabupaten Agam.

Dengan adanya kesempatan tersebut, setiap perguruan pencak silat yang ada di Sumatera Barat berlomba untuk mencetak dan melahirkan atlet – atlet yang berkompeten dan berprestasi yang akan berlaga di event tingkat daerah, regional dan nasional. Juga akan mengharumkan nama sekolah dan daerah. di setiap pertandingan dan laga yang di ikuti seperti Popda, Popwil, Popnas yang di selenggarakan satu kali dalam dua tahun.

Pada Tahun 2010 Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Agam Berhasil memperoleh 4 emas, 3 perak dan 3 perunggu pada kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) di Padang. Hal ini tentu menjadi kebanggaan tersendiri bagi Perguruan silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab. Agam.

Akan tetapi prestasi yang di raih Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung tidak bisa di pertahankan, malahan mengalami penurunan, POPDA Tahun 2012 di Padang Perguruan Pencak Silat Tangan Mas hanya mampu menyumbang 3 medali emas, 4 perak dan 4 perunggu, POPDA Tahun 2014 di Padang, Perguruan tangan Mas hanya memperoleh 1 medali emas, 2 perak dan 7 perunggu. Hasil penyumbangan medali ini tentunya mengalami penurunan dibandingkan POPDA sebelumnya yang di adakan di Padang. Berdasarkan permasalahan tersebut, barangkali banyak sekali faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab. Agam. Faktor yang mempengaruhi antara lain : Pelatih, Sarana dan Parasarana, Atlet, Bakat, Minat, Kondisi Fisik, Teknik, Taktik, Mental, Gizi, Manajemen, Dana, Perhatian dan dukungan Masyarakat, Pemerintah Setempat. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mendukung antara satu dengan yang lainnya untuk pencapaian prestasi Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Agam. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Latar belakang atlet
3. Profesional pelatih
4. Sarana dan prasarana
5. Teknik, taktik dan strategi yang dimiliki oleh atlet
6. Bakat dan minat serta motivasi atlet
7. Kesehatan dan gizi
8. Manajemen dan perhatian dari pemerintah setempat

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi :

Kondisi Fisik :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam ?
2. Bagaimanakah tingkat Kecepatan yang dimiliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam ?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang di miliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam ?
4. Bagaimanakah tingkat Daya Tahan Aerobic yang dimiliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. TingkatDaya ledak Otot Tungkaiyang dimiliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam
2. Tingkat Kecepatan yang dimiliki Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam
3. Tingkat kelincahan yang di miliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam
4. TingkatDtaya Tahan Aerobicyang dimiliki atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kab.Agam

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan.
3. Atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.
4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.