

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK SISWA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA ADABIAH 2 PADANG**

SKRIPSI

*Ditulis Untuk Sebagai Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

SYAFRIL RAIS

2010/17758

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2015

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK SISWA PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA ADABIAH 2 PADANG**

Nama : SYAFRIL RAIS
NIM / Bp : 17758 / 2010
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

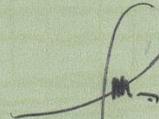
Disetujui oleh :

Pembimbing I



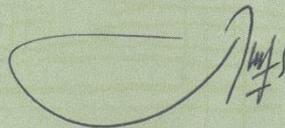
Dr. Wilda Wellis SP, M.Kes
NIP: 19700512 19903 2001

Pembimbing II



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP: 196009198703 1006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin M.Kes AIFO
NIP: 1958101800311001

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Sripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa pada Kegiatan
Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Adabiah 2 Padang**

Nama : SYAFRIL RAIS
NIM : 17758
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

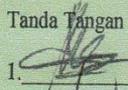
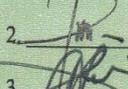
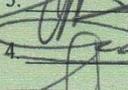
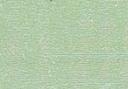
Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr. Wilda Wellis Sp, M.kes
2. Sekretaris : Drs. Syafrizar, M.pd
3. Anggota : Drs. Rasyidin Kam
4. Anggota : Drs. Hanif Badri
5. Anggota : Drs. Abu Bakar

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau yang ditulis atau diterbitkan orang kecuali sebagai acuan atau kutipan tata penulisan karya ilmu yang lazim.

Padang, Februari 2015

Yang menyatakan,




Syafril Rais

****HALAMAN PERSEMBAHAN****



“Dan seandainya pohon-pohon di buat menjadi pena dan laut menjadi tinta. Di tambahkan kepadanya tujuh langit lagi sesudah keringnya, niscaya tidak akan habis-habisnya di tuliskan kalimat Allah, sesungguhnya Allah maha perkasa maha bijaksana.”

(Q.S Al Luqaman : 27)

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah, maha suci Engkau ya Allah, Allah tiada tuhan selain Engkau yang patut aku sembah dan aku puja, yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus makhluk-Nya, tidak mengantuk dan tidak tidur kepunyaan-Nya apa yang ada dilangit dan apa yang ada dibumi, tidak ada yang dapat memberi syafaat tanpa seizing-Mu ya Allah, Engkau berada dibelakangku dan didepanku, kekuasaan-Mu meliputi langit dan bumi dan Engkau berbuat sekehendak-Mu ya Allah.

Alhamdulillahirabbil' alamin... Alhamdulillahirabbil 'alamin... Alhamdulillahirabbil' alamin....

Akhirnya aku sampai ke titik ini,

sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb

Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada Mu

Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW

Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan

bagi keluargaku tercinta

Ketika malam berlalu dan pagipun datang burung-burungpun bernyanyi dengan merdu, aku coba melangkahhkan kaki didiringi do'a, air mata dan kepedihan, ku coba untuk mengibarkan layar, mendayung biduk kecil mengarungi samudra dilautan yang kering dan berjalan dipadang pasir yang gersang dibawah terik sang surya. Aku belajar tegar menghadapi kenyataan demi sebuah impian dalam memaknai rahasia illahi.

Ya Allah....

Ku tau apa yang kudapat hingga hari ini, tak lepas dari kuasa dan kehendak-Mu, semoga Engkau tetap melapangkan dadaku dan memudahkan setiap jalanku.

Ya rabbi..

Berikanlah aku petunjuk kejalan-Mu untuk mencapai impianku yang riddho disisi-Mu.

Hari ini adalah awal dari langkahku, ku tau siang akan panjang dan malam pasti akan berganti, wahai bulan suluhkanlah jalan pengharapan, padamu bintang pastikanlah semua impianku akan jadi kenyataan

Hari ini dengan keikhlasan dan ketulusan izinkanlah aku untuk berbagi rasa kebahagiaan dengan orang-orang yang kucintai dan yang kusayangi.

Ku persembahkan karya mungil ini

Padan Ayahanda (Yuhirman) terimakasih atas kasih sayang dan pengorbananmu, engkau adalah seorang ayah yang bertanggung jawab terhadap anak-anak dan istrimu. Ibunda (Jasmawati) terimakasih atas cinta dan kasih sayangmu, engkau laksana lilin dimalam hari ketika aku dalam kegelapan, dimatamu terpancar rasa kasihmu, dirambutmu terurai belahan kasih sayangmu. Ku tau tetesan keringat, air mata dan pengorbanan ayahnda dan ibunda tercinta tidak dapat kubalas dengan apapun. Kalian ajarkan aku kesabaran, ketabahan, makna hidup, harapan kalian adalah harapan kita semua, ayah bunda mencintai aku seperti aku mencintai surga. Esok beringin itu akan rindang dan santun kepada semua. Saidara-Saudara semua, Kakanda Fakhru Ihsan, S.Si, Adinda Hendra Jaya dan Zul Herman terima kasih atas dorongan dan motivasi-nya semua, kita akan tetap menjadi satu keluarga yang bahagia, kita akan terus merubah semuanya kearah yang lebih baik!

Sukses untuk kita semua!

Amin ya Allah...

Special thanks to

Untuk teman-teman Ikor jurusan kesehatan dan rekreasi, akhirnya tercapai juga cita-cita kita, tarwa dan kesedihan yang kita rasakan untuk semangat kita dulu, tak akan pernah terlupakan. Itu merupakan penyemangat untuk kita semua, semangat terus!

Trimakasih buat Benni Hermanto, Rahmadani Kurniawan, Rafsa Yosandi, dan sundara sepejuangan yang telah memberikan semangat dan dorongan semoga Allah membalasnya dengan berlipat ganda dari yang saudara berikan,,,,, juga saudara-saudara yang pernah berselisih paham, dan yang pernah tersinggung saya minta maaf, namanya manusia pasti memiliki kesalahan tak ada gading yang tak retak,,,,,,, semoga Allah mengikat tali persaudaraan kita. Amiiiiin.....

Untuk setitik Cinta yang slalu memberi semangat dan dorongan dlam hati, My Honey Dewi Agus Warni, S.Pd Karya mungil ini Super Spesial untuk diri mu, dlam sesulit apapun masalah dirimu slalu memberikan semangt untuk diriku....



By: Syafriil Rais, S.Si

ABSTRAK

SYAFRIL RAIS (2015) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Pencak Silat Di SMA Adabiah 2 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang yang berkenaan dengan keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, kelincahan, dan kecepatan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif* yang diadakan di SMA Adabiah 2 Padang, teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel dari populasi yang diambil berjumlah 32 orang siswa yang terdiri dari 11 orang putra dan 21 orang putri. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur masing-masing kondisi fisik siswa pencak silat. Keseimbangan diukur dengan *balance tes*, daya ledak diukur menggunakan tes *standing broad jump*, kecepatan reaksi diukur menggunakan tes *whole body reaction*, kelincahan diukur menggunakan tes *shuttle run* (4 x 10 meter), dan kecepatan diukur menggunakan lari *sprint* 30 meter. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *analisis deskriptif* (tabulasi frekuensi) dengan perhitungan persentase.

Dari analisis dan pembahasan yang diperoleh hasil tingkat kemampuan kondisi fisik yang dominan dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yaitu terdiri dari : (a). Tingkat kemampuan keseimbangan untuk pesilat putra dikategorikan kurang dan pesilat putri dikategorikan sedang, (b) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai untuk pesilat putradan putri dikategorikan sedang, (c) Tingkat kemampuan kecepatan reaksi untuk pesilat putra dikategorikan kurang sekaligus untuk pesilat putri dikategorikan kurang, (d) Tingkat kemampuan kelincahan untuk pesilat putra dikategorikan baik dan pesilat putri dikategorikan sedang, (e) Tingkat kemampuan kecepatan untuk pesilat putradan putri dikategorikan kurang sekali.

Kata Kunci : Keseimbangan, Daya Ledak, Kecepatan reaksi, Kelincahan Kecepatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang.”**

Dalam penelitian ini skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs, H. Arsil M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Thohidin M.Kes AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan layanan proses belajar mengajar di jurusan kesehatan dan rekreasi.
4. Ibuk Dr.Willda Wellis SP. M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Rasydin kham, Drs. Hanif Badri dan Drs. Abuk Bakar selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Pelatih, guru-guru dan siswa-siswi kegiatan ekstrakuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan saya perhatian, semangat, dorongan dan biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Dan teman-teman saya yang terutama Benni Hermanto, Rahmadani Kurniawan dan Rafsa Yosandi telah ikut secara aktif membantu dan mendorong dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan semoga menjadi amal shaleh dan mendapat balsan yang berlipat ganda disisi Allah SWT, Amiin. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Hal ini itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. untuk itu penelti sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak, guna kesempurnaan peneltian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita semua. Amiin.... Amiiinn Ya Rabbal ‘Alamin.

Padang, 2 Januari 2015

Syafril Rais

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakekat Pencak Silat	11
B. Kondisi fisik.....	13
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	25
D. Komponen Biomotor Pencak Silat.....	27
E. Kerangka Konseptual	28

F. Pertanyaan penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Jenis Penelitian	30
2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	30
2. Sampel	31
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis deskriptif	42
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Keseimbangan.....	35
2. Norma Tes Lompat Tanpa Awalan	36
3. Norma Kecepatan Reaksi	37
4. Norma kelincahan	38
5. Norma lari 30 meter.....	40
6. Tenaga Pangawas, Pembina, dan Pembantu dalam penyelesaian penelitian.....	41
7. Deskripsi Data Keseimbangan Putra	43
8. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putri	44
9. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putri	42
10. . Distribusi Frekuensi Daya Ledak Putra	45
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Putri	47
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Putra	48
13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Putri	49
14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra	50
15. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri.....	51
16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Putra	53
17. Distribusi Frekuensi Kecepatan Putri	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Stork stand</i>	34
2. Loncat Tanpa Awalan	35
3. Tes lari bola balik	38
4. Lari 30 meter	39
5. Grafik Distribusi Frekuensi Frekuensi Keseimbangan Putra	43
6. Grafik Distribusi Frekuensi Frekuensi Keseimbangan Putri	45
7. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Daya Ledak Putra	46
8. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Daya Ledak Putri	47
9. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kecepatan Reaksi Putra.....	49
10. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kecepatan Reaksi Putri	50
11. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kelincahan Putra	51
12. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kelincahan Putri	52
13. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kecepatan Putra	53
14. Grafik Distribusi Frekuensi Relatif Kecepatan Putri	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kondisi Fisik Siswa Putra	69
2. Data Kondisi Fisik Siswa Putri	70
3. Dokumentasi	71
4. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	78
5. Surat Izin Penelitian dari SMA Adabiah 2 Padang.....	79
6. Surat Izin Dinas Pendidikan	80
7. Tera Alat Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi.

Pembinaan olahraga di Indonesia pada saat sekarang ini semakin mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan betapa pentingnya olahraga itu sendiri, disamping itu adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara kita.

Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di

tingkat internasional sesuai dengan UU Keolahragaan RI No 3 tahun 2005

Pasal 27 ayat 4 yang berbunyi :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan .”

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani dan prestasi dalam pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai sebuah prestasi, baik secara individu maupun secara berkelompok terutama dalam olahraga pencak silat.

Melihat perkembangan pencak silat yang sangat pesat sekarang khususnya di Kota Padang dan supaya menjadikan perkembangannya berjalan secara berkesinambungan, maka dalam setiap kegiatan perlu dilakukan usaha-usaha yang terarah dan terorganisir dengan baik. Upaya yang terarah ini dapat melahirkan pesilat yang berkualitas dan berprestasi seperti yang diharapkan oleh pecinta olahraga pencak silat khususnya Kota Padang.

Salah satu unit kegiatan pencak silat yang berkembang dalam melakukan pembinaan terhadap siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2Padang, kegiatan ekstrakurikulerpencak silat adalah kegiatan pengembangan prestasi bertujuan untuk mengadakan pembinaan terhadap siswa yang nantinya diharapkan melahirkan pesilat-

pesilat yang handal dan berprestasi pada kelasnya seperti yang diharapkan oleh semua pecinta olahraga pencak silat terkhusus di Kota Padang.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal perlu ditunjang beberapa persyaratan, Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang benar. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan yang terprogram dan sistematis. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat. adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut adalah:

Menurut Syafrudin (1999:24) menyebutkan :

“ Adapun dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah seperti : sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya”.

Untuk menciptakan pesilat yang berprestasi, maka para siswa harus mempunyai komponen-komponen yang mendasar untuk mencapai prestasi diantaranya : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal tersebut didapat melalui latihan yang sistematis dan terencana. Menurut Harsono (1988:

10) mengatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi mereka secara maksimal mungkin. Keempat faktor tersebut mempunyai hubungan yang saling terkait dan merupakan suatu kesatuan yang utuh.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan *performance* atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Sajoto 1988:99). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus di kembangkan. Maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Untuk menyandang predikat juara di event-event daerah maupun nasional diperlukan beberapa faktor pendukung terutama kondisi fisik dan psikis yang baik dari para atlet yang akan bertanding agar siap dengan kondisi pertandingan sebenarnya. Atlet dikatakan baik apabila telah memiliki fisik, teknik, taktik dan mental secara spesifik dan siap bertanding. Atlet dikatakan sedang apabila ditemukan kekurangan pada teknik atau fisik yang hanya dapat bermain pada setengah pertandingan.

Atlet dikatakan kurang apabila tidak memenuhi kategori fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik maka, 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina dan nilai-nilai komponen kondisi fisik, 3) akan ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh setelah latihan dan 5) akan ada respon yang cepat dari organ tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono 1988: 133).

Menurut Lubis (2004 : 22) aspek fisiologis pada cabang olahraga pencak silat yang dominan adalah disesuaikan dengan sistem energi yang bekerja pada tiap kategori, untuk kategori tanding, kemampuan anaerobik lebih besar dari pada aerobik dengan perbandingan kurang lebih 60:40. Oleh sebab itu komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah : kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan.

Untuk kategori tunggal dan regu, sistem energi yang dibutuhkan antara Anaerobik dan aerobik adalah 40:60, sehingga kemampuan daya tahan, power menjadi komponen penting. Sedangkan kategori ganda sangat dibutuhkan komponen daya tahan, stamina, power, kecepatan reaksi, koordinasi dan ketekunan.

Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni dalam hal ini pencak silat. Tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik dan mental.

Sebelum seseorang pesilat terjun ke arena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik pesilat yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilannya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peran penting dalam pencapaian keterampilan yang baik dalam olahraga pencak silat. Apabila salah satu komponen tersebut tidak dapat dikuasai dengan baik maka keterampilan

pencak silat tidak akan tercapai secara maksimal. Sebab kondisi fisik, teknik, taktik dan mental adalah pondasi dasar yang harus dimiliki seseorang pesilat dalam pertandingan untuk menjadi pesilat yang berprestasi.

Melalui pengamatan yang dilakukan penulis pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang, para pesilat di SMA Adabiah 2 Padang masih banyak siswa yang memiliki keterampilan yang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari penguasaan teknik pukulan, tendangan, tangkapan, serta elakan yang masih kurang baik sehingga dapat dipatahkan oleh lawan.

Rendahnya keterampilan siswa diduga karena rendahnya kondisi fisik yang dimiliki siswa, kenyataan yang dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan fisik pesilat dalam program latihan serta tidak adanya evaluasi kemampuan perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi fisik pesilat.

Apabila hal ini dibiarkan, maka sulit bagi siswa di unit kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan. Maka perlu diadakan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik pada siswa pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Tinjauan

Kemampuan Kondisi fisik Siswa pada kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Adabiah 2Padang”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui gambaran kondisi fisik pesilat pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2Padang
2. Belum diketahui gambaran penguasaan teknik pesilat pada kegiatan ekstrakurikulerpencak silat di SMA Adabiah 2Padang
3. Belum diketahui gambaran taktik pesilat pada kegiatan ekstrakurikulerpencak silat di SMA Adabiah 2Padang
4. Belum diketahui gambaran kondisi mental pesilat pada kegiatan ekstrakurikulerpencak silat di SMA Adabiah 2Padang.

C. Pembatasan masalah

Agar permasalahan dipenelitian ini tidak menjadi luas, berdasarkan identifikasi masalah diatas dan juga dari berbagai pertimbangan keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang dimiliki , maka penelitian membatasi masalah penelitian ini pada : Tinjauan kemampuan kondisi fisik (keseimbangan, kecepatan reaksi, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kecepatan) pesilat pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2Padang.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :
“Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik pesilat pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang” yang meliputi : keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, kelincahan dan kecepatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui gambaran kemampuan kondisi fisik pesilat pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Adabiah 2 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih dilapangan. Selain itu penelitian ini juga dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Bagi peneliti

Sebagai suatu persyaratan bagi penulis untuk meraih gelar sarjana Sains (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih

- a. Menambah kontribusi keilmuan bagi dari olahraga khususnya olahraga pencak silat.

- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih pencak silat di di SMA Adabiah 2Padang untuk lebih kreatif dan variatif untuk menyusun bentuk latihan fisik.
3. Bagi siswa silat (pesilat) / Atlet
Hasil penelitian ini akan memberikan informasi kepada pesilat terutama dari hasil pengukuran kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pengurus cabang IPSI kota padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti selanjutnya.
6. Untuk menambah masukan bagi mahasiswa FIK UNP yang sedang mengikuti mata kuliah pencak silat.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya pencak silat bahwa masyarakat saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan *survive* dengan melawan binatang ganas, yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Menurut BP IPSI dalam Suwirman (1999) "Pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela dan mempertahankan *eksistensi* (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup juga meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa.

Pembinaan olahraga prestasi harus didukung oleh beberapa aspek salah satunya adalah bakat yang diketahui sejak dini dan dilakukan pemantauan secara terus menerus perkembangannya. Demikian pula dengan cabang pencak silat, dalam pencarian bibit atlet diperlukan upaya maksimal untuk menjaring agar hasil yang diharapkan dapat diperoleh optimal untuk dibina dan dikembangkan.

Upaya mengidentifikasi potensi atlet harus sesuai dengan karakteristik sesuai dengan cabang tersebut. Berdasarkan Munas PB IPSI XII (2007) "Kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat ada 4

(empat) : 1. Kategori tanding 2. Kategori tunggal 3. Kategori ganda 4. Kategori regu.

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dan saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan. (PB IPSI, 2007: 2). Untuk dapat melakukan teknik bela dan serangan, seorang pesilat harus menguasai teknik-teknik dalam pencak silat dengan baik dan benar. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur, terprogram dan terukur. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga body kontak, kemungkinan terjadinya cedera relatif besar, untuk itu diperlukan komponen biomotor yang baik. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Selain itu, aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi dan intelegensi serta unsur lain yang berkaitan dengan kejiwaan diperlukan agar lebih mendukung untuk menjadi pesilat yang baik.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahiran dalam jurus baku tunggal secara benar, mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong, atau dengan senjata. Kategori ganda adalah kategori dalam pertandingan dalam pencak silat yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang sama

memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang dari bela diri pencak silat yang dimilikinya. Kategori regu adalah kategori dalam pertandingan pencak silat yang menampilkan 3 pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tanpa menggunakan senjata / tangan kosong.

Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan adalah mengetahui sistem energi yang dominan digunakan selama aktivitas kerja otot. Dengan mengetahui sistem energi yang dominan digunakan selama berlangsungnya kerja atau kontraksi otot akan mempermudah pelatih dalam menentukan *intensitas, volume, recovery* dan *interval* pada setiap periodisasi latihan. Untuk itu, agar pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan dapat dilakukan dengan baik sehingga dapat mencapai prestasi optimal. Untuk memperoleh prestasi optimal, latihan harus dilakukan secara kontinyu, bertahap, dan berkelanjutan.

B. Hakekat Kondisi Fisik

Untuk mewujudkan prestasi maksimal kondisi fisik yang baik merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan. Kondisi fisik dalam kata *condition* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Secara defenisi kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2012:64) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik (*physical condition*) secara

umum dapat diartikan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan.

Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal kondisi fisik yang baik merupakan suatu hal yang sangat di butuhkan. Menurut Syafrudin (1999:32) mengemukakan “kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor : kekuatan, kecepatan dan daya tahan ditambah faktor kelentukan dan koordinasi.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam berbagai macam cabang olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai ladaan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes pengetahuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium ataupun di lapangan.

Dalam pertandingan pencak silat kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam pertandingan pencak silat

sangat dibutuhkan kecepatan, kelincahan dan kekuatan baik dalam menyerang maupun dalam mengelak dari serangan lawan, serta daya tahan yang baik selama mengikuti pertandingan. Untuk itu tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet pencak silat akan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan .

Unsur-unsur kondisi fisik :

1. **Keseimbangan (*Balance*)**

Agar berhasil dalam pelaksanaan keterampilan gerak, diperlukan kemampuan untuk memperhatikan posisi atau sikap tubuh. Hal ini menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang membutuhkan perubahan mendadak dalam gerakan. Sebagai contoh, pesilat yang baru melakukan tendangan, berusaha untuk mendapatkan keseimbangan kembali. Sebagaimana menurut Harsono (1988:223) menyatakan bahwa :

“Keseimbangan adalah mudahnya mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Jadi keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neoromuskular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuskular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien sewaktu kita bergerak”.

Keseimbangan adalah proses mempertahankan tubuh agar tetap seimbang pada titik tumpu yang diinginkan seperti kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (dalam ruang gerak kecil) atau dinamis (kemampuan seseorang bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lainnya). Keseimbangan memiliki bermacam-macam tingkat stabilitas.

Menurut Hamadani (2003:8) ada 5 prinsip derajat kestabilan (*stabilitas*) antara lain: 1). Untuk stabilitas maksimum kesemua arah titik berat badan harus berada di atas tengah-tengah bidang tumpu, atau sedekat mungkin pada bidang tumpu, 2). Stabilitas dapat ditingkatkan dengan merendahkan titik berat badan, 3). Stabilitas dipertinggi dengan meningkatkan daerah bidang tumpu, 4). Lebih besar beratnya suatu objek lebih stabil terhadap kekuatan eksternal: kenyataannya, stabilitas berbanding lurus beratnya, 5). Lebih besarnya gesekan diantara permukaan yang mendukung dan bagian-bagian badan yang berhubungan dengan permukaan itu, stabilitas lebih besar.

Keseimbangan terbagi menjadi dua kelompok yaitu : 1). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki / berdiri pada papan keseimbangan), 2). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh ketika bergerak. Tendangan sebagai bagian teknik pencak silat memerlukan keseimbangan. Hal ini dapat kita lihat pada kenyataan yang

menunjukkan bahwa pada saat melakukan tendangan, pesilat biasanya melakukan tendangan dengan satu kaki.

Banyak faktor yang mempengaruhi keseimbangan statis dan dinamis olahragawan. Para pelatih harus berhati-hati dalam menganalisis keterampilan keseimbangan agar dapat berhasil dalam pertandingan olahraga mereka. Sering kali, perubahan kecil pada posisi badan membantu olahragawan memperoleh keuntungan dari lawan. Berikut ini faktor kunci yang mempengaruhi keseimbangan tubuh (Pate 1993:191) adalah :

1. Letak pusat gaya berat.

Letak gaya berat dalam hubungan dengan dasar dukungan suatu benda adalah variabel penting dalam memelihara keseimbangan. Keseimbangan yang paling besar berada disemua arah apabila arah garis gaya berat melalui pusat dasar dukungan. Dalam olahraga pencak silat posisi garis gaya berat secara langsung memenuhi keterampilan seseorang untuk bergerak dari posisi diam. Seseorang menginginkan bergerak dalam satu arah tertentu harus merubah berat badan ke arah tersebut.

2. Ukuran dan bentuk dasar dukungan.

Keseimbangan suatu benda tergantung pada ukuran dan bentuk dasarnya. Keseimbangan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara mengubah ukuran dan bentuk dasar dukungannya, apabila olahragawan didukung dua bagian atau lebih dasar dukungan, hal

ini diartikan sebagai daerah yang tercakup oleh titik-titik kotak. Penambahan jarak dari garis gaya berat ke batas luar dasar dukungan pada arah tertentu akan meningkatkan keseimbangan pada arah itu. Sebagai contoh, seorang pesilat menghindari kesamping dari serangan lawannya dengan kecepatan tinggi harus memindahkan kakinya sedemikian rupa sehingga tidak mengenai badanya. Ada beberapa kelemahan dalam mencapai keseimbangan dengan mengubah dasar dukungan. Ini mencakup menurunnya mobilitas dan berkurangnya keseimbangan di arah-arrah yang lain.

3. Bertambahnya berat

Benda dengan masa yang lebih besar mempunyai keseimbangan yang lebih besar dari pada benda berukuran sama yang lebih ringan. Benda-benda yang berat lebih kuat dalam menolak pengaruh gaya dari luar daripada lawan yang lebih ringan. Namun, peningkatan berat yang besar seringkali diikuti oleh penurunan kemampuan seseorang dalam mepercepat tubuh.

4. Bertambahnya gesekan.

Semakin besar gesekan antara benda dan permukaan yang menahannya, makin besarlah keseimbangan. Pemain bola basket contohnya menggunakan sepatu yang dirancang khusus dan pengolf memakai sepatu berpaku untuk mengikatkan peeliharaan keseimbangan.

Jadi faktor–faktor penentu baik tidaknya keseimbangan menurut Sigit Suseno dalam Hamdani (2003:9) adalah: 1. Tinggi rendahnya badan 2. Luas sempitnya bidang tumpuan 3. Letak titik Berat badan olahragwan 4. Tergantung dari datanya gaya 5. Baik tidaknya koordinasi 7. Memejamkan mata atau tidak 8. Kestabilan Tinggi rendahnya bidang tumpuan.

Seperti kuda-kuda tengah akan seimbang apabila berdiri dengan melebar kaki kiri kanan dan lutut dibengokan sedatar air, dengan kaki tumpu yang kuat dengan melakukan hal seperti ini dapat menambah ketahanan dan kekuatan tubuh. Lebih besar dan badan seseorang maka lebih banyak membutuhkan keseimbangan dengan menguatkan kaki tumpuan, dan kuda-kuda yang bagus.

Keadaan tersebut jika ditinjau dari derajat kestabilan akan mengakibatkan terjadinya keseimbangan. Stabilitas adalah kekokohan dari keseimbangan. Badan yang stabil sulit untuk diganggu. Menyiapkan fisik seseorang berguna untuk menghindari pengaruh pada stabilanya, akan tetapi sampai batas tertentu kestabilan seseorang dengan sengaja dapat dikurangi dalam situasi yang sudah ada. Menurut Sajoto (1988:54) menyatakan bahwa “Dalam mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh penglihatan dan perabaan”.

Adanya hubungan antara keseimbangan dengan tendangan misalnya seorang pesilat melakukan tendangan sabit. Dia harus bertumpu pada satu kaki satunya lagi diarahkan pada sasaran kalau dilihat dari sikap

awal yaitu sikap pasang kuda-kuda sampai melakukan sikap menendang tersebut, maka terjadi perubahan sempit dan lebarnya bidang tumpu, perubahan letak titik berat badan, perubahan gaya. Hal ini lah membutuhkan adanya keseimbangan. apabila kita tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka tendangan yang dilakukan memberikan hasil yang tidak memuaskan, bahkan mungkin dapat dijatuhkan olah lawan. Oleh karena itu tidak boleh melalaikan keseimbangan tubuh kita.

Cara melatih keseimbangan antar lain: 1). Gerakan dari yang mudah ke sukar, dari gerakan sederhana ke yang kompleks 2). Mempersulit kondisi latihan, misalnya : memperkecil bidang tumpuan, bidang tumpuan dipertinggi, bidang tumpuan dibuat labil, dan memejamkan mata 3). Pusat kesimbangan terletak dirumah siput telinga (*apparatus vestibularis*). Oleh karena itu pusingkan badan dengan jari tangan sebagai pusat gerakan yang terletak ditanah merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif, 4). Intensitas gerakan dari intensitas rendah ke medium sub maksimal dan maksimal (Miadarman, 2013).

2. Daya Ledak Otot Tungkai (*Explosif Power*)

Daya ledak sering disebut juga dengan *power*, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kecepatan dengan kekuatan .

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:84) menyimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan secara maksimal juga secara eksplosif dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang di kehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan eksplosif sangat kuat dan cepat dalam kontraksi.

Dalam melakukan serangan dalam bertanding harus dilakukan dengan baik dan bertenaga atau mempunyai power (daya ledak) yang tinggi agar serangan tersebut mendapatkan nilai. Serangan dalam pencak silat adalah dalam bentuk pukulan dan tendangan, nilai yang tertinggi adalah bernilai 2 (dua) sementara pukulan nilainya 1 (satu). Dalam pertandingan pencak silat serangan bila mendapatkan nilai adalah serangan yang dilakukan dengan cepat, kuat, tepat pada sasaran dan tidak terhalang oleh salah satu anggota tubuh lawan atau ditangkis. Lubis (2004) mengemukakan: “Sasaran yang dimaksud dalam pencak silat adalah dada, perut, rusuk kiri dan kanan, dan punggung (tubuh bagian belakang). Dengan demikian seorang pesilat harus memiliki daya ledak yang bagus agar dapat melakukan tendangan dengan baik dan mendapatkan nilai yang tinggi.

3. Kecepatan reaksi (*Reaction*)

Mochamad Sajoto (1988:57) mengatakan bahwa “Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu ransangan dengan cepat atau Kemampuan untuk menjawab ransangan atau stimulus secara akustik, optik, dan dengan cepat”. Ransangan akustik adalah ransangan stimulus atau signal yang di terima melalui indra pendengaran, sedangkan ransangan optik adalah ransangan melalui indra penglihatan Pengukuran kecepatan reaksi dapat di ukur melalui signal optik, pengukuran kecepatan reaksi dapat dilakukan dari masuknya ransangan melalui indra penerima ransangan sampai terjadinya gerak oleh anggota tubuh tangan atau kaki, jadi hasil pengukuran ini di sebut dengan waktu reaksi.

Dalam cabang olahraga pencak silat atlet dituntut mampu menjawab ransangan objek (penglihatan) yang membutuhkan ketajaman penglihatan mata untuk bereaksi sesuai dengan dengan arah gerakan dan pukulan lawan. Sementara itu atlet pencak silat juga dituntut untuk menjawab ransangan berupa bunyi bel / rangsangan akuistik dan menjawab ransangan berupa sentuhan lawan yang berupa serangan baik tendangan maupun pukulan.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan dengan cara merubah posisi dan arah secepat mungkin dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Harsono, 1996:32).

Pada cabang olahraga pencak silat kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik elakan dan tangkisan ataupun menghindari serangan lawan serta efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi pada lingkungan dan pergerakan diri serta gerakan dalam menyerang bertahan. Melakukan gerakan tipuan atau melakukan gerakan yang dapat mematikan gerakan lawan dengan gerakan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam olahraga pencak silat seringa membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit seperti diserang lawan, sedikit saja lengah dari tendangan lawan akan mengakibatkan lawan kita akan mendapatkan penambahan nilai.

Jika pesilat tidak lincah atau kaku, maka ia akan sulit melakukan gerakan mengelak atau menghindar dan juga akan sulit mendapatkan point, untuk jarak serang yang bagus maka ia harus memiliki kelincahan yang bagus pula. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan seperti : zig zag run, shutle run, squat trust dan lain-lain.

5. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu, ataupun dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan suatu gerakan dengan waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Bompa & Haff dalam Syafrudin, 2012:86).

Dalam bertanding, pesilat harus melakukan setiap gerakanya dengan cepat baik dalam melakukan serangan maupun dalam melakukan pembelaan. Dalam penyerangan bila tidak dilakukan dengan cepat seperti dalam melakukan tendangan, maka tendangan yang dilakukan tersebut mudah di tangkap dan kemudian di jatuhkan olehh lawan. Begitu pula pada saat pembelaan, pesilat harus bisa cepat menangkis, ataupun menghindari dari serangan lawan agar serangan tidak mengenai anggota tubuh yang kita merupakan angka atau nilai bagi lawan.

Menurut Lubis (2004) dalam bukunya menjelaskan aspek fisiologis pada cabang pencak silat yang dominan adalah disesuaikan sistem energi yang bekerja pada tiap kategori, untuk kategori tanding, kemampuan anaerobik lebih besar dari pada aerob dengan perbandingan kurang lebih 60:40. Oleh sebab itu komponen kondisi fisik yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah : kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan . Untuk ketegori tunggal dan regu, sistem energi yang dibutuhkan antara anaerob dan aerob adalah 40:60, sehinga kemampuan daya tahan, stamina dan power menjadi komponen terpenting. Sedangkan pada kategori ganda sangat dibutuhkan komponen daya tahan, stamina, power, kecepatan rekasi, koordinasi dan kekuatan.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan aspek mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1. Faktor Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1986 : 27). Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (*power*), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.

Menurut Harsono (1988: 100-101) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1. Latihan Fisik (*physical training*), 2. Latihan Teknik (*technical training*), 3. Latihan Taktik (*tactical training*) 4. Latihan Mental (*psychological training*)

2. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan

4. Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik

untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi. Agar fungsi tubuh berjalan dengan baik dan tubuh menjadi sehat diperlukan makanan dan minuman yang didalamnya terkandung zat-zat gizi lengkap. Namun demikian kebutuhan akan zat-zat gizi tergantung pada umur, jenis kelamin, tinggi badan/ berat badan, cabang olahraga, dan SDA.

D. Komponen Biomotor Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga *body-contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera pada saat bertanding relatif besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan pesilat yang berkualitas. Kualitas pesilat dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kualitas psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi, dan perhatian pesilat. Sehingga demikian kemampuan komponen biomotor sangat diperlukan dalam pencak silat. Dengan memiliki kemampuan biomotor yang baik, pesilat diharapkan mampu berprestasi secara optimal. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat, di antaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan fleksibilitas. Namun demikian bukan berarti komponen biomotor yang lain tidak diperlukan dalam pencak silat.

Komponen biomotor seperti power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor. Artinya, bila komponen biomotor dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan power, stamina, keseimbangan dan kelincahan.

E. Kerangka konseptual

Prestasi olahraga merupakan masalah yang kompleks, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet pencak silat dan kesemua faktor ini saling keterkaitan antara satu dengan yang lain. Salah satu faktor utama yang sangat menentukan tercapainya prestasi pencak silat adalah kondisi fisik, karena dalam pertandingan pencak silat akan terjadi banyak gerakan yang membutuhkan kondisi fisik seperti: menendang, memukul, mengelak, menangkis, melompat, dan berputar.

Untuk tampil maksimal dalam suatu pertandingan pencak silat dibutuhkan kondisi fisik yang baik, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan tersebut antara lain : 1. Kecepatan. Kecepatan dibutuhkan dalam melakukan serangan maupun elakan. Dalam pertandingan atlet harus bisa menendang dengan cepat sebelum didahului oleh lawan 2. Daya ledak. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kualitas tendangan, bila daya ledaknya bagus, maka kualitas tendangan juga bagus, sehingga tendangan yang dilakukannya akan menghasilkan nilai 3. Kecepatan reaksi. Dalam menanggapi ransangan ataupun pergerakan lawan saat bertanding, atlet harus memiliki kecepatan reaksi yang bagus, agar bisa menghindari

ataupun melakukan serangan balik 4. Kelincahan. Atlet harus harus menyerang mengelak dan menghindari dengan lincah dari serangan lawan 5. Keseimbangan, untuk mampu melakukan tendangan yang baik dan juga agar kuda-kuda saat melakukan tendangan menjadi kokoh dibutuhkan keseimbangan yang baik, agar tak mudah terjatuh saat melakukan tendangan.

F. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gambaran keseimbangan tubuh yang dimiliki pesilat di SMA Adabiah 2 Padang ?
- b. Bagaimanakah gambaran daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat di SMA Adabiah 2 Padang ?
- c. Bagaimanakah gambaran kecepatan reaksi yang dimiliki pesilat di SMA Adabiah 2 Padang ?
- d. Bagaimanakah gambaran kelincahan yang dimiliki pesilat SMA Adabiah 2 Padang ?
- e. Bagaimanakah gambaran kecepatan yang dimiliki pesilat SMA Adabiah 2 Padang ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya dapat kemukakan kesimpulan bahwa :

1. Hasil kemampuan keseimbangan yang dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk pesilat putra dikategorikan kurang dan pesilat putri dikategorikan sedang.
2. Hasil kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk pesilat putra dan putri dikategorikan sedang.
3. Hasil kemampuan kecepatan reaksi yang dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk pesilat putra dikategorikan kurang sekali dan pesilat putri dikategorikan kurang.
4. Hasil kemampuan kelincahan yang dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk pesilat putra dikategorikan baik dan pesilat putri dikategorikan sedang.
5. Hasil kemampuan kecepatan yang dimiliki siswa SMA Adabiah 2 Padang pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk pesilat putra dikategorikan kurang sekali dan pesilat putri dikategorikan kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka penulis dapat memberikan beberapa saran-saran yang dapat mengatasi masalah yang ditemui dalam kondisi fisik pencak silat siswa SMA Adabiah 2 Padang:

1. Bagi pelatih pencaksilat disarankan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, hendaknya perlu memperhatikan faktor-faktor kemampuan kondisi fisik yang dominan dalam keterampilan pencak silat itu sendiri dengan memberikan bentuk-bentuk latihan yang bisa meningkatkan kondisi fisik pesilat.
2. Bagi para siswa pencaksilat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, disarankan pada pesilat perlu melatih dan mengembangkan secara khusus kemampuan kondisi fisiknya yakni melalui program latihan yang terencana, terukur serta teratur sehingga terjadinya peningkatan kondisi yang diinginkan yakni dengan menambah waktu latihan dan lamanya latihan tersebut.
3. Dan juga disarankan kepada kepala sekolah dan guru-guru agar lebih memperhatikan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Adabiah 2 Padang, serta diharapkan kepada orang tua pesilat agar lebih memperhatikan dan memberikan gizi-gizi yang cukup untuk anaknya sebab dengan gizi yang cukup akan lebih menunjang prestasi pesilat di SMA Adabiah 2 Padang.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Asril, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Olahraga*. FIK.UNP.
- Apri Agus dan Bafirman, 2008. “*Bahan Ajar Media.Pembentukan Kondisi Fisik*”.
- Arikunto,Suharsimi,2002. “*Dasar-dasar dan Evaluasi Pendidikan*. Pt Bumi Aksara. Jakarta.
- Direktorat Olahraga pelajar dan Mahasiswa. 2004.” *Intrumen Panduan Bakat Pencak Silat*”. IPSI.
- Harsono, 1988.” *Latihan Kondisi Fisik*”. Jakarta . PIO KONI pusat.
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kenestika Kepada Tendangan Depan Melalui Pendidikan Olahraga Pencak Silat*. Skripsi. UNESA Surabaya.
- Lubis, Jonshonsyah, 2004. “*Instrumen Paduuan Pencak Silat*”. Jakarta. Depdiknas.
- Maidarman, 2013. *Ilmu Melatih Lanjutan* .Padang. FIK UNP.
- Musyawah Nasional PB IPSI, 2007.” *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*”.
- Ichsan, Nur. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Parameter Tes PPLP dan SKO, 2005. Kementrian Pemuda dan Olahraga Negara Indonesia .
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI), 1999. Peraturan – peraturan pertandingan pencak silat.
- Pekik, Djoko inanto, 2004. *Sehat dan Bugar dengan Berolahraga*.Grammedia
- Undang-undang No. 3 tahun 2005-2007 tentang” *Sistem Keolahrgaan*”.

- Jakarta. Pengurus Besar IPSI.
- Kementrian pendidikan nasional, 2011.”*Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Sribsi*”. Padang. UNP.
- Pate, Rotella dan McClenaghan. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP SEMARANG PRESS.
- Syafrudin, 2012. “*Ilmu Kepelatihan Dasar*”. Padang. UNP Press.
- Syafrizar dan Wilda Welis, 2006. “*Bahan Ajar Mata Kulaih Ilmu Gizi*’. Padang. FIK UNP.
- Syafrizar dan Wilda Wellis, 2008. “*Ilmu Gizi*”. Padang. Wineka Media.
- , 2011. “*Gizi Olahraga*”. Padang. Wineka
- Syafrudin, 1992. “*Pengantar Ilmu Melatih. Padang*”. FPOK IKIP Padang.
- , 1999. “*Dasar-Dasar Kepelatihan Olahaga*. Padang. FIK UNP.
- Santoso, Deny. 2009. *Rahasia Diet, the concep the diet, the workout*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Suarjadi.1996. *Ketahui Ttingkat Kesegaran Anda*. Jakarta.
- Sumosasjono, Sudiro.1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta .PT: Gramedia Pustaka Utama.
- Sujoto, M. 1988. “*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral perguruan Tinggi.
- Suwirman. 1999. *Pencak Silat Dasar*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang .
- Setyaningsih, Eka. 2013. *Modul Pembelajaran Gerak Jasmani dalam Penjasorkes*. UNS. ([Http :// physio. Esaunggul.ac.id](http://physio.esaunggul.ac.id), diakses tanggal 23 maret 2014)
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta Fakultas Kedokteran Unversitas Indonesia.
- Zalefendi. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang. Suka Bina