

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PADEPOKAN PENCAK SILAT  
ELANG PUTIH KOTA LUBUKLINGGAU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh

**RESTIA TRIANI AULIA**

**NIM. 15086050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat  
Elang Putih Kota Lubuklingau**

Nama : **Restia Triani Aulia**

NIM : 15086050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 1988031 003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing I

  
Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19820515 2009121 005

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di SMP  
Negeri 3 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo Jambi**  
Nama : **Robi Syah Anwar**  
NIM : **15086057**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Januari 2019

Tim Penguji :

**Nama**

**Tanda Tangan**

**1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd**

1. ....  


**2. Sekretaris : Dr. Zainul Johor, M.Pd**

2. ....  


**3. Anggota : dr. Eldawaty, MH. Kes**

3. ....  


## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau ” Adalah Hasil Karya Saya Sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2019

Yang Menyatakan



Restia Triani Aulia  
NIM. 15086050

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia. Yang mengajar manusia dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya

(QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat tuhan yang manakah yang kamu dustakan?

(QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat

(QS: AL-Mujadilah 11)

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warnawarni kehidupanku.

Alhamdulillah..Alhamdulillah....Alhamdulillahirobbil' alamin....

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung dan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dan syukur yang tiada terkira, terimakasihku untukmu.

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ama dan Aba tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku. Aba,,, Ama... terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu. Dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya... Maafkan anakmu Aba,,,Ama,,, masih saja ananda menyusahkanmu...

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam, seraya tanganku menadahi,, ya Allah ya Rahman ya Rahim... terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaiikatmu

yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku,, dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal surga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti panasnya sengat hawa api nerakamu....

*Untukmu Aba (Epi Samsul Komar) ,, Ama (Dian Andriani) ,,  
Terimakasih we always loving you....*

*Dan buat alm abangku tersayang (M.Ravi Andrian) | "Bro, adekmu yang paling bontot nan manis ini wisuda juga kan.. [(^, ^)> Makasih yaa buat segala dukungan do'a , semangat dan motivasinya., yang tenang dan damai disana,, missyou....*

*Ayukku tersayang (Ramelia Dwi Anisa), temen berantem setiap ketemu dan dirumah, terimakasih buat semangat selalu diberikan kepada adikmu ini dari awal merantau sampai hari ini. Sekarang aku menyusulmu, menepati janjiku meraih toga ditahun ini.. dan buat semua keluarga yang selalu memberi nasihat dan semangatnya karya ini juga ku persembahkan untuk semua keluargaku*

*Selanjutnya terimakasih kepada bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan ilmu bermanfaat sehingga karya kecil ini terselesaikan. Juga kepada bapak-bapak dan ibu-ibu para dosen dan staf ketatausahaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat.*

*Terimakasih ku ucapkan kepada keluarga kontrakan serta teman seperjuangan, Yola, Ayu, Ade dan Faizhe menjadi tempat berteduh dari basahnya hujan, panasnya matahari.*

*Terus semangat kawan,, aku yakin kalian semua bisa!!*

*Untuk semua Keluarga 15 ku,, ivan, genta, rizka, suci, zikra, anang, aprinico, rendra, nandi, ujang, bobby kalian semua Terbaik,,*

*Keluarga Permata In Unimed ( ninda, reyni, ulfa, shelly, qhory, bagas, destian, sandi, ayas, fadil, winda dan lainnya ),,*

*Para sahabatku Windi,, agus,, zulva (Mbakika),,, lili,, mayang (bebeb),,, kfoi,, dwi,, zerian,, dan furqon,,*

*Terimakasih ku ucapkan pada kalian semua yang telah mengajarkanku dan memberikanku banyak pengalaman bersama kalian,, tanpa kalian aku tak berarti,, tanpa kalian aku bukan siapa-siapa yang tak akan jadi apa-apa. I love you all,,*

*Teristimewa untuk kamu Robi Syah Anwar, S.Pd. Kupersembahkan karya kecil ini buatmu. Terimakasih karena telah kebersamai hari-hariku dari awal kuliah hingga sekarang, atas kasih sayang, perhatian serta kesabaran, dan semuanya yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.*

*Spesial buat seseorang yang masih menjadi rahasia Illahi, yang pernah singgah, ataupun yang belum sempat berjumpa, terimakasih atas semuanya yang telah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati ini percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu aku sebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, Insyaallah kita dipertemukan atas ridho dan izin Allah SWT.*

*Kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih kuucapkan.. Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati ini serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf yang tercurah.*

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Penulis



**Restia Triani Aulia, S.Pd**

## ABSTRAK

### **Restia Triani Aulia. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.”**

Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat bertanding atlet kurang berkonsentrasi, mudah kelelahan pada babak terakhir dan kurang maksimalnya dalam melakukan serangan. Diduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang maksimal meliputi kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada kelompok usia pra remaja dan remaja sebanyak 33 orang atlet. Pengambilan data dilakukan dengan cara tes kondisi fisik yang terdiri dari, kecepatan dengan menggunakan tes *lari 30 meter*, kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer test*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump test*, kelentukan dengan menggunakan *Flexiometer test* dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Dari analisis data di peroleh rata-rata tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau berada pada kategori cukup.

**Kata kunci : Kondisi fisik, Pencak silat**

## KATA PENGANTAR

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas berkat rahmat dan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau”***. Shalawat dan salam penulis do’akan kepada Allah SWT, semogadilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Berkat petunjuk Allah SWT dan bantuan berbagai pihak, *alhamdulillah* skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Kedua Orang Tua penulis, ayahanda tercinta Epi Samsul Komar dan ibunda tercinta Dian Andriani, yang telah mengasuh, membesarkan, mendidik penulis dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta yang selalu memberikan semangat baik secara moril dan materil kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
2. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan saran, masukan, pengarahan, motivasi dan perbaikan kepada penulis.
3. Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan banyak kritikan, saran, bimbingan, masukan yang positif dan perbaikan kepada penulis.

4. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan beserta staf pengajar jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga Besar Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau yang telah memberi izin, membantu dan mau diajak bekerjasama dalam proses pengambilan data untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak Laki-laki penulis (alm) M. Ravi Andrian serta kakak perempuan penulis Ramelia Dwi Anisa yang selalu memberikan dorongan, semangat dan perhatian lebih kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
8. Untuk kamu sahabat terbaik yang telah banyak berkorban serta memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Seluruh sahabat-sahabatku khususnya keluarga 15 FIK UNP dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap penelitian ini bisa dijadikan sumbangnilmu pengetahuan semua orang terutama bagi para akademis. Walaupun penelitian ini merupakan suatu karya yang jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap

penelitian ini bisa bermanfaat untuk para pembaca sebagai referensi untuk memperdalam ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan masalah ini. Akhir kata sekali lagi penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini. Akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri dan mohon taufik berserta hidayah-Nya, semoga semua amal dan jasa yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin

Padang, 10 Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Kondisi Fisik.....	9
2. Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	11
3. Kondisi Fisik Pencak Silat .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	27

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian.....	28
	B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
	C. Populasi dan Sampel .....	29
	D. Jenis Data dan Sumber Data .....	30
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
	F. Instrumen Penelitian.....	39
	G. Prosedur Penelitian.....	39
	H. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
	B. Pembahasan.....	56
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	73
	B. Saran.....	74
	DAFTAR PUSTAKA .....	75
	LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Prestasi Atlet Padepokan PS Elang Putih .....	4
Tabel 2. Populasi Penetian .....	29
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 4. Norma Kecepatan.....	32
Tabel 5. Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	34
Tabel 6. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	35
Tabel 7. Norma Kelentukan .....	36
Tabel 8. Norma VO <sub>2</sub> max.....	39
Tabel 9. Daftar Nama Panitia Pelaksanaan Tes .....	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra.....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri .....	43
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Putra.....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Putri.....	45
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....	47
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri .....	47
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra .....	50
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri.....	50
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra .....	52
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra .....	52
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra .....	54
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 2. Tes Lari 30 meter .....	31
Gambar 3. Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	33
Gambar 4. Tes Standing Board Jump .....	34
Gambar 5. Flexiometer Tes.....	35
Gambar 6. Tes Daya Tahan Metode Beep .....	37
Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	44
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	44
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Putra Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	46
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Putri Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.....	46
Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.....	48
Gambar 12. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	49
Gambar 13. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	51
Gambar 14. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri	

Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	51
Gambar 15. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra	
Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	53
Gambar 16. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri	
Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	53
Gambar 17. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra	
Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	56
Gambar 18. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri	
Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penilaian VO2MAX .....	78
Lampiran 2. Formulir Penghitungan MFT .....	81
Lampiran 3. Formulir Tes .....	82
Lampiran 4. Daftar Hadir .....	83
Lampiran 5. Distribusi Data Mentah Hasil Kondisi Fisik Putra Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.....	85
Lampiran 6. Distribusi Data Mentah Hasil Kondisi Fisik Putri Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.....	86
Lampiran 7. Distribusi Data Yang Sudah Di Olah Hasil Kondisi Fisik Putra Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	87
Lampiran 8. Distribusi Data Yang Sudah Di Olah Hasil Kondisi Fisik Putra Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau .....	88
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	89
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga dilihat dari asal kata bahasa jawa “olah” yang berarti melatih diri dan “rogo/raga” berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Firdaus (2013:20)

Aktivitas berolahraga juga memiliki beberapa tujuan khusus menurut Sajoto dalam Syafruddin (2013: 3) dinyatakan bahwa tujuan beraktivitas olahraga meliputi beberapa aspek, yaitu (1) Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (2) Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (3) Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4) Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai tingkat kondisi fisik dan harus mempunyai keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya. Seperti yang tercantum pada Undang-

Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yaitu, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dengan adanya persiapan yang matang, terencana dan terorganisir dengan baik. Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pembinaan olahraga tersebut ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang rendah ke tingkat internasional. Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah pencak silat.

Defiyanti, dkk (2016) menjelaskan bahwa pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dan berkembang dalam masyarakat melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman. Seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri tetapi di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota, Nasional bahkan Internasional.

Keberhasilan atau prestasi seseorang dibidang olahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya .

Bayu Purwo Adhi, dkk (2017:8) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kualitas teknik dan taktik. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik.

Padepokan Pencak Silat Elang Putih merupakan salah satu padepokan yang membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam pencak silat. Berdasarkan informasi yang diperoleh, Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau telah berjalan sejak tahun 1979 dan dilihat dari prestasi Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau dirasakan masih kurang memuaskan. Sejak dua tahun terakhir, prestasi atlet pencak silat padepokan ini hanya satu kali menjadi juara umum, tepatnya pada tahun 2017. Selebihnya Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pada Kejuaraan Pencak Silat Pelajar Tangan mas MAN 3 Padang Open Championship 2017 sama sekali tidak mendapatkan juara. (Pembina Elang Putih).

**Tabel 1. Daftar Prestasi Atlet Padepokan PS Elang Putih.**

No	Nama Prestasi	Tahun	Ket
1.	Kejuaraan Walikota Cup III Kota Lubuklinggan	2017	Juara Umum 1
2.	Kejuaraan Pencak Silat Pelajar Tangan mas MAN 3 Padang Open Championship 2017	2017	-
3.	O2SN SMP Prov Sumatera Selatan	2018	-
4.	O2SN SMA Prov Sumatera Selatan	2018	-

Sumber : Penggurus PPS Elang Putih 2018

Prestasi atlet dalam mengikuti suatu permainan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala yang berbentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat memengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, motivasi dan faktor eksternal lainnya.

Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga pencak silat merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2013), bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sedangkan komponen kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat yaitu, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, daya ledak,

kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Disamping itu komponen kondisi fisik yang lebih dominan dalam olahraga pencak silat antara lain : Kecepatan, Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan dayatahan.

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang ditemui oleh peneliti, Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau pembinaannya sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan ini, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada tahun ini atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau tidak meraih medali pada kejuaraan O2SN SMP dan SMA, diduga kondisi fisik juga menjadi salah satu penyebab atlet pada saat bertanding kurang berkonsentrasi, mudah kelelahan pada babak terakhir dan kurang maksimalnya dalam melakukan serangan. Hal ini menyebabkan atlet tidak dapat memenangkan pertandingan, sehingga prestasi atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau menjadi menurun.

Bila diperhatikan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang dijelaskan di atas, maka terlihat peranan kondisi fisik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam pencak silat. Selanjutnya bila diperhatikan pengalaman sebelumnya, dimana salah satu indikasi penyebab kegagalan tim pencak silat adalah kondisi fisik yang kurang, maka sudah sewajarnya apabila kondisi fisik atlet harus diperhatikan sedemikian rupa. Dan oleh karena itu dirasakan perlu untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau.

Berdasarkan faktor-faktor dominan yang mempengaruhi menurunnya prestasi atlet pencak silat yang telah dijelaskan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul; “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet padepokan pencak silat Elang Putih Kota Lubuklinggau diantaranya :

1. Kondisi fisik
2. Pelatih
3. Program latihan
4. Teknik
5. Taktik
6. Motivasi
7. Sarana dan Prasarana
8. Mental

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi

masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi : Kecepatan, Kekuatan otot tungkai, Daya ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Daya tahan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau yang meliputi : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Daya tahan ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau yang meliputi : Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Daya tahan.”

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuklinggau agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.

3. Sebagai bahan acuan bagi atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.