

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN ANAK NAGARI KABUPATEN PESISIR SELATAN  
TAHUN 2018

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

OCTARA ARIYONSYAH  
NIM. 1203317

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

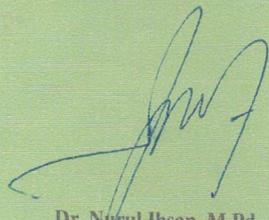
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari  
Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018.

Nama : OCTARA ARIYONSYAH  
NIM : 1203317  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

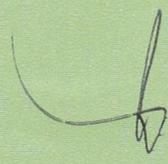
Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Nurul Ihsan, M.Pd  
NIP. 198205152009121005

Menyetujui,  
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.kes  
NIP. 19611230 1988031003

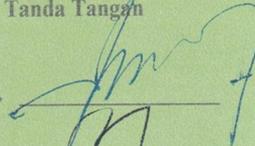
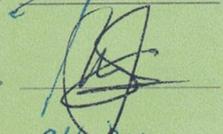
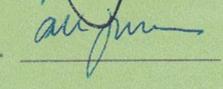
HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan  
Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018  
Nama : Octara Ariyonsyah  
NIM : 1203317  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zulman.Mpd	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 

## ABSTRAK

Octara Ariyonsyah (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dimana peneliti bertujuan meninjau tentang kondisi fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018 apa adanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat pada Perguruan Anak Nagari sebanyak 20 orang terdiri dari atlet putera dan puteri dengan teknik penarikan sampel *Total sampling* yaitu seluruh atlet berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik melalui test, Daya Ledak Otot Tungkai dengan Vertical Jump, Kecepatan dengan Lari 30 Meter, Daya Tahan Kekuatan dengan Push-Up dan Sit-Up, VO<sub>2</sub> Max dengan Bleep Test. Analisis data penelitian menggubakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan penghitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Dari analisis data dapat diperoleh hasil tes daya ledak otot tungkai 2 orang (10%) dalam kategori baik, 11 orang (55%) pada kategori cukup, 7 orang (35%) pada kategori kurang, Tingkat kecepatan 2 orang (10%) pada kategori baik, 5 orang (25%) pada kategori sedang, 10 orang (50%) pada kategori kurang, 3 orang (15%) kategori kurang sekali. Tingkat daya tahan kekuatan (Push-Up) 1 orang (5%) pada kategori baik, 10 orang (50%) pada kategori sedang, 9 orang (45%) pada kategori kurang, (Sit-Up) 2 orang (10%) pada kategori sedang, 18 orang (90%) pada kategori kurang sekali. Data VO<sub>2</sub> Max 4 orang (20%) pada kategori bagus, 11 orang (55%) pada kategori cukup, 3 orang (15%) pada kategori sedang 2 orang (10%) pada kategori rendah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada : .

1. Bapak Drs. Zalfendi, MKes.AIFO. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga serta penasehat akademik dan pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motifasi dan bimbingan dalam penyelesaian dalam skripsi ini.

4. Bapak Drs. H. Zulman, M.Pd, Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu kepada saya selama belajar.
6. Terima kasih kepada dewan pelatih Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan dan seluruh atlet dan pengurus yang banyak membantu saya dalam melakukan penelitian saya.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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

Padang, Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	9
1) Kekuatan ( <i>Strenght</i> ).. .....	10
2) Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ).....	10
3) Daya Otot ( <i>Muscular Power</i> ).....	11
4) Kecepatan ( <i>Speed</i> ).....	12
5) Kelentukan ( <i>Fleksibility</i> ).....	12
6) Kelincahan ( <i>Agility</i> ).....	13
7) Keseimbangan ( <i>Balance</i> ).....	14
8) Koordinasi ( <i>Coordination</i> ).....	15

9) Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ).....	15
10) Reaksi ( <i>Reaction</i> ).....	16
3. Kondisi Fisik Pencak Silat .....	17
a) Sistem energi.....	19
b) Teknik yang dipergunakan.....	20
c) Peraturan Pertandingan.....	21
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan waktu penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
1. Jenis Data.....	25
2. Sumber data.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
1. Mengukur Daya Ledak Otot tungkai.....	26
2. Mengukur Kecepatan.....	29
3. Mengukur Daya Tahan Kekuatan.....	30
4. Mengukur Daya VO <sub>2</sub> Max.....	32
G. Teknik Analisa Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	35
B. Pembahasan.....	42
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk Tes Lompat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	28
Gambar 2.	Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 30 meter ( <i>Sprint</i> ).....	30
Gambar 3.	Bentuk Pelaksanaan <i>Tes Sit-Up</i> dan <i>Push-Up</i> .....	32
Gambar 4.	Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Tes</i> .....	34
Gambar 5.	Grafik distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak.....	36
Gambar 6.	Grafik distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018 .....	38
Gambar 7.	Grafik distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan (Push-Up) Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018.....	39
Gambar 8.	Grafik distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan (Sit-Up) Atlet .....	40
Gambar 9.	Grafik distribusi Frekuensi VO2 Max Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018 .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	25
Tabel 2. Norma Lompat Tegak ( <i>vertical Jump</i> ) .....	28
Tabel 3. Norma Lompat Tegak ( <i>vertical Jump</i> ) .....	28
Tabel 4. Norma Lari 30 Meter .....	30
Tabel 5. Klasifikasi Kemampuan Push-Up ( Dalam 1 menit ) .....	31
Tabel 6. Klasifikasi Kemampuan Sit-Up ( Dalam 1 menit ) .....	32
Tabel 7. Klasifikasi Fungsi Kardiorespiratori VO2 Max .....	34
Tabel 8. Ditribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018 .....	36
Tabel 9. Ditribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Pencak Silat Perguruan .Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan .....	37
Tabel 10. Ditribusi Frekuensi Daya tahan kekuatan (Push-Up) Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018 .....	38
Tabel 11. Ditribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan (Sit-Up) Atlet Pencak Silat Perguruan .Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan .....	39
Tabel 12. Ditribusi Frekuensi VO2 Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah hasil Tes Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.....	52
Lampiran 2. Data Mentah hasil Tes Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.....	53
Lampiran 3. Foto bersama Atlet serta Pelatih Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan .....	54
Lampiran 3. Foto Teste Sedang melakukan Tes Push-Up .....	54
Lampiran 4. Foto Teste sedang melakukan Tes Sit-Up .....	55
Lampiran 4. Foto Teste sedang Melakukan Tes Vertical Jump .....	55
Lampiran 5. Foto Teste sedang melakukan Tes Lari 30 Meter .....	56
Lampiran 5. Foto Teste sedang melakukan Bleep Tes.....	56

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga mempunyai peran penting bagi kesehatan tubuh maupun organ tubuh manusia. Dengan berolahraga maka kesehatan tubuh akan tetap terjaga guna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Disamping itu olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah Indonesia terhadap olahraga adalah dengan dilahirkannya undang-undang no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa bangsa Indonesia ingin mewujudkan suatu tujuan yaitu menciptakan generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral, dan berakhlak mulia, sportif, dan disiplin. Olahraga tentunya memiliki manfaat bagi seseorang yang melaksanakannya. Manfaat tersebut yaitu meningkatkan percaya diri seseorang, memperlancar

peredaran darah, meningkatkan kinerja otak, mengurangi resiko stres, meningkatkan daya tahan tubuh.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga asli yang lahir dari bangsa indonesia yang di pertandingkan di berbagai tingkat yaitu: ditingkat daerah, nasional dan internasional. Ikatan pencak silat indonesia (IPSI) adalah organisasi yang mempersatukan pencak silat seluruh indonesia.

Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu: 1) Kategori Tanding. 2) Kategori Tunggal. 3) Kategori Ganda. 4) Kategori Regu. Dari semua kategori yang paling di gemari masyarakat adalah kategori tanding. Kategori tanding merupakan kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. kedua pesilat tersebut saling berhadapan menggunakan unsur belaan dan serangan yaitu: menangkis, mengelak, menyerang, pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding ketahanan stamina dan semangat juang. Untuk mendapatkan nilai atau poin terbanyak supaya bisa menang.

Pencak silat tidak hanya dimiliki masyarakat umum akan tetapi pencak silat juga di sukai dan dipelajari para intelektual. Hal ini terbukti dengan adanya buku buku, dan penelitian yang di lakukan ilmuan olahraga tentang pencak silat.

Di Sumatera Barat perkembangan pencak silat sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul perguruan silat dan tempat latihan pencak

silat, seperti adanya perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan adanya perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir selatan ini diharap bisa membina dan melatih atlet atlet generasi muda dalam mencapai prestasi.

Perguruan pencak silat Anak Nagari ini telah sejak lama membina dan menyelenggarakan latihan pencak silat. Sejak berdirinya perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan telah mampu meraih prestasi baik ditingkat Daerah, Wilayah, maupun ditingkat Nasional. Prestasi atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan dapat dilihat pada Pekan Olahraga Provinsi ( PORPROV ) tetapi beberapa tahun terakhir prestasi atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan cenderung menurun. Pada PORPROV tahun 2016 di Padang atlet pencak silat Anak nagari Kabupaten Pesisir Selatan hanya memperoleh 2 medali Perunggu. Menurunnya prestasi atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan kemungkinan besar disebabkan rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi setinggi - tingginya. Teknik juga didukung mutlak oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti; teknik tendangan, pukulan, hindaran dan bantingan. Peraturan pencak silat kategori tanding memiliki 3 babak yang berlangsung selama 2 (dua) menit,( tidak termasuk penghentian oleh wasit) dan di antara setiap babak diberi istirahat 1 (satu) menit. seorang

pesilat harus mampu melakukan serangan yang cepat dan berkualitas tinggi untuk mengumpulkan poin atau angka.

Dari wawancara dan pengamatan penulis saat melihat atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir selatan latihan dan bertanding. Jelas terlihat masih kurangnya kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten pesisir Selatan. Padahal kondisi fisik yang bagus sangat menunjang terlaksananya taktik, teknik, dan strategi dalam pertandingan untuk bisa memperoleh poin/angka yang terbanyak supaya bisa memenangkan pertandingan.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teory yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian **“Tinjaun Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Kondisi fisik: Kekuatan, Kecepatan, Daya tahan, Fleksibilitas, Kelincahan, Power, Keseimbangan, Stamina. VO<sub>2</sub> max dan kelentukan
2. Data umum tentang atlet ( latar belakang pendidikan, sosial, ekonomi postur tubuh, ke aktifan dalam mengikuti latihan latar belakang keluarga dan lain lain).
3. Sarana dan Prasarana
4. Profesional pelatih

5. Bakat dan minat serta motivasi atlet
6. Teknik, taktik, dan strategi yang dimiliki atlet
7. Kesehatan dan gizi
8. Manajemen dan perhatian dari pemerintah setempat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fakta yang peneliti temukan di lapangan, maka perlu rasanya dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi: Daya ledak otot tungkai, Kecepatan, Daya tahan kekuatan  $VO_2$  max (kapasitas jantung dan paru).

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir selatan ?
- b. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari kabupaten pesisir Selatan ?
- c. Bagaimanakah tingkat daya tahan kekuatan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan?

- d. Bagaimanakah tingkat VO<sub>2</sub> max atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan?

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

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kondisi daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan
2. Mengetahui kondisi daya tahan kekuatan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan
3. Mengetahui kondisi kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan
4. Mengetahui kondisi tingkat VO<sub>2</sub> max yang di miliki atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan

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

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan serta dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang maksimal.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.