

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT  
DI MAN 3 PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**ENDRA MARIANTO  
NIM. 1303096**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3  
Padang

**Nama** : Endra Mardianto

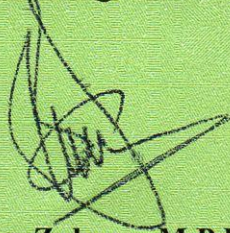
**NIM/BP** : 1303096/ 2013

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

Padang, Januari 2019

Disetujui :

Pembimbing Akademik



**Drs. Zulman, M.Pd**  
**NIP. 19581216 198403 1 002**

Mengetahui :

Ketua Jurusan



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

**NAMA** : Endra Mardianto

**NIM** : 1303096

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul

### TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT MAN 3 PADANG

Padang, Januari 2019

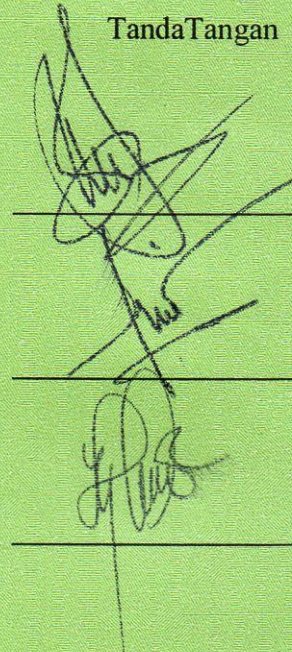
Tim Penguji

TandaTangan

1. Ketua :Drs. Zulman, M.Pd

2. Sekretaris :Drs. Suwirman, M.Pd

3. Anggota :Dr. Zainul Johor, M.Pd



The image shows three handwritten signatures in black ink, each placed on a horizontal line. The signatures are written in a cursive style. The top signature is the most complex and dense, the middle one is more fluid and less dense, and the bottom one is the simplest and most legible.

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: “*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3 Padang*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2019

Saya yang menyatakan



**ENDRA MARDIANTO**

NIM. 1303096

## ABSTRAK

**Endra Mardianto (2019) : *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3 Padang – Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat MAN 3 Padang. Hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet pencak silat MAN 3 Padang masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dan pertandingan. Para atlet ini tidak mampu mempertahankan kondisi fisik yang mereka miliki hingga akhir pertandingan. Sehingga menyebabkan pada babak-babak akhir pertandingan tim ini sering kehilangan angka.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat MAN 3 Padang sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *total sampling* yaitu dengan menjadikan semua populasi yang ada menjadi sampel dalam penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi dan *T-test* sebagai instrumen pembanding daya tahan dengan lari 2,4 Km, untuk kekuatan peras otot tangan menggunakan *Hand Gript Dynamometer*, untuk kekuatan otot tungkai dengan *Back and Leg Dynamometer* dan untuk daya ledak otot lengan dengan *Medicine Ball Push*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan: Kondisi fisik atlet pencak silat MAN 3 Padang berada pada kategori “Sedang”.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat MAN 3 Padang*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd dan bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih dan atlet Pencak SILAT MAN 3 Padang yang telah meluangkan waktu dan ikut membantu berlangsungnya penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pencak Silat.....	9
2. Kondisi Fisik.....	23
B. Kerangka konseptual .....	41
C. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Defenisi Operasional .....	43
C. Populasi dan Sampel .....	44
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45



A. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data .....	45
B. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	52
B. Pembahasan .....	67
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	43
2. Norma Lari 2,4 Km .....	46
3. Norma Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan .....	47
4. Norma Kekuatan Peras Otot Tangan Kiri .....	48
5. Norma Kekuatan Otot Kaki .....	49
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Putra.....	52
7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Putri .....	54
8. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Peras Otot Tangan Putra .....	56
9. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Peras Otot Tangan Putri.....	58
10. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Kaki Putra .....	60
11. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Kaki Putri.....	62
12. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	64
13. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Putri .....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	42
2. Gerakan Pelaksanaan tes daya ledak otot lengan .....	50
3. Histogram Daya Tahan Putra.....	53
4. Histogram Daya Tahan Putri.....	55
5. Histogram Kekuatan Peras Otot Tangan Putra .....	57
6. Histogram Kekuatan Peras Otot Tangan Putri.....	59
7. Histogram Kekuatan Otot Kaki Putra .....	61
8. Histogram Kekuatan Otot Kaki Putri.....	63
9. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	65
10. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Putri .....	67

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Ekstrakurikuler merupakan bagian dari program pembinaan kesiswaan, yang termasuk dalam kelompok bidang peningkatan mutu pendidikan. Artinya kegiatan ekstrakurikuler dirancang dalam meningkatkan mutu pendidikan di sekolah yang memperkuat penguasaan kompetensi dan memperkaya pengalaman belajar peserta didik melalui kegiatan di luar jam pelajaran (Zainal & Sujak: 2012). Sedangkan menurut (Djafri Noviyanti, 2008 : 139) “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian program kegiatan belajar mengajar di luar jam pelajaran terprogram, yang dimaksudkan untuk meningkatkan cakrawala pandang siswa, menumbuhkan bakat dan minat serta semangat pengabdian kepada masyarakat”.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olah raga,

pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Mengenai tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini juga sudah jelas melalui Permendiknas tentang tujuan pembinaan kesiswaan yang berisi:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas;
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan;
- 3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat;
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (civil society)

Adapun visi dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan di sebuah sekolah yaitu berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi dikembangkannya kegiatan ekstrakurikuler selain menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka juga menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

Pencak silat adalah salah kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Pencak silat sendiri juga termasuk salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh siswa. Menurut (Sucipto, dkk, 2010: 10) berpendapat bahwa “Pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integrasinya”. Pada zaman penjajahan Belanda di Indonesia, pencak silat diajarkan secara rahasia dan sembunyi- sembunyi, karena jika diketahui oleh penjajah akan dilarang. Pada zaman itu pula pencak silat tidak diberikan tempat untuk berkembang, tetapi masih banyak para pemuda yang mempelajari dan mendalami melalui guru–guru dan pendekar pencak silat, atau secara turun temurun di lingkungan keluarga.

Dalam pelaksanaannya, olahraga beladiri pencak silat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat memaksimalkan kemampuan pelakunya. Ada faktor yang berasal dari dalam, ada pula faktor yang berasal dari luar. Faktor yang berasal dari dalam diri pesilat itu sendiri adalah seperti faktor psikologi, kesehatan, kondisi fisik, status gizi serta waktu istirahat. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri pesilat itu adalah seperti dukungan dari keluarga, masyarakat dan teman sejawat. Selain itu agar kemampuan yang dimiliki dapat maksimal juga dibutuhkan teknik, taktik dan latihan yang benar.

Faktor psikologi adalah faktor yang berhubungan langsung dengan kondisi mental seorang pesilat. Kondisi mental yang dimiliki oleh seorang pesilat akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan maupun prestasi yang dimiliki oleh pesilat tersebut. Apabila seorang pesilat memiliki kondisi mental yang baik maka ia akan dengan mudah menerima apapun kondisi yang ada dilapangan, baik itu saat berlatih maupun kondisi lapangan disaat bertanding. Jika ia memiliki bakat, motivasi dan kematangan yang baik dalam menghadapi situasi, maka tidak akan membutuhkan waktu yang lama baginya untuk lebih meningkatkan kemampuannya lagi.

Kesehatan dan waktu istirahat yang dimiliki oleh seorang pesilat akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan yang dimilikinya. Jika seseorang memiliki tubuh yang sehat dan memiliki waktu yang cukup untuk istirahat maka ia akan dapat berlatih dengan baik. Hal ini tentu saja juga berdampak baik terhadap kemampuan yang dimilikinya. Namun sebaliknya, jika seorang pesilat gampang terserang penyakit serta tidak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat, maka akan sulit rasanya untuk berlatih dengan teratur dan tentu saja hal ini akan berdampak pada kemampuan yang dimiliki. Selain itu, kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pesilat juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan yang dimiliki. Jika seorang pesilat memiliki kondisi fisik yang kurang baik, maka akan sulit rasanya ia dapat mengikuti setiap jadwal dan program latihan latihan yang diberikan, kemudian hal ini juga akan berdampak terhadap kemampuan yang

dimiliki oleh anak tersebut. Sebaliknya, jika ia memiliki kondisi fisik yang baik maka ia akan mampu mengikuti jadwal dan program latihan yang diterapkan oleh pelatihnya.

Status gizi merupakan gambaran tingkat gizi yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang yang memiliki kecukupan gizi yang baik akan senantiasa melakukan semua aktivitasnya dengan baik. Sebaliknya, seseorang yang memiliki status gizi yang kurang baik biasanya akan terlihat lesu, tidak bersemangat dan bermalas-malasan dalam melakukan aktivitas. Jika hal ini terus berlanjut dan dibairkan, maka tidak akan terjadi peningkatan dalam latihan yang dijalani. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, lingkungan masyarakat serta teman sejawat juga sangat berpengaruh dalam

Peneliti telah melakukan observasi lapangan disalah satu Sekolah Mengah Atas yang ada di Kota Padang, tepatnya di MAN 3 Padang. Sekolah ini memiliki atlet pencak silat dengan prestasi yang cukup membanggakan. Berdasarkan observasi tersebut peneliti melihat bahwa kemampuan yang dimiliki oleh atlet pencak silat di sekolah ini semakin lama semakin menurun. Hal ini terlihat dari beberapa kali uji coba pertandingan yang dilakukan dengan sesama atlet pencak silat yang ada di sekolah ini dan juga uji coba yang dilakukan dengan atlet pencak silat dari sekolah lain. Pada menit-menit awal atlet pencak silat ini sudah mengalami kelelahan serta kehilangan konsentrasi. Bagaimana tidak, pada sesi latihan juga demikian, pada awal-awal latihan siswa ini sudah memperlihatkan tanda-tanda kelelahan yang menyebabkan program latihan yang



telah dibuat tidak berjalan sesuai rencana. Sehingga menyebabkan prestasi sekolah ini mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Contohnya saja pada O2SN tahun 2013 tidak ada satu orang pun atlet pencak silat dari MAN ini yang mampu menembus final. Begitu juga dengan tahun-tahun berikutnya. Padahal pada tahun sebelumnya mereka selalu berhasil melaju hingga babak terakhir, minimal hingga semi final. Namun sekarang, mereka terlihat cepat mengalami kelelahan meskipun masih pada menit-menit awal pertandingan. Mereka sudah tidak mampu lagi menghindari dan menepis serangan lawan. Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan dilapangan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai gambaran kondisi fisik atlet pencak silat. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan mengenai kondisi fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang:

1. Faktor psikologi
2. Kesehatan
3. Waktu istirahat
4. Status Gizi
5. Kondisi fisik

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, dikarenakan keterbatasan waktu, dana dan pengetahuan yang peneliti miliki maka penelitian ini peneliti batasi hanya pada Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah penelitiannya sebagai berikut: “Bagaimanakah Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan: “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang”.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.
- c. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang Gambaran Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di MAN 3 Padang.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Guru, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang setinggi-tingginya.