

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PAT BAN BU BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**AFDIL PRIMADASA**

**NIM 2013/1306761**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

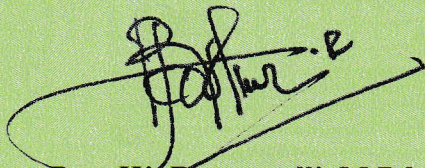
**“ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet PAT BAN BU Bukittinggi”**

Nama : Afdil Primadasa  
BP/NIM : 2013/1306761  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2017

Disetujui oleh

**Pembimbing I**



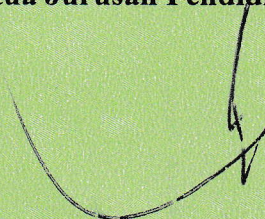
**Dra. Hj. Rosmanelli, M.Pd**  
NIP. 19570521 198403 2 001

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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



**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet PAT BAN BU  
Bukittinggi

**Nama** : Afdil Primadasa

**BP/NIM** : 2013/ 1306761

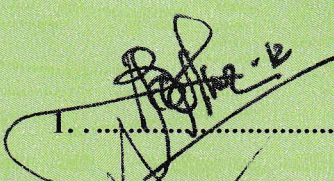
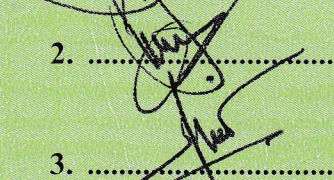
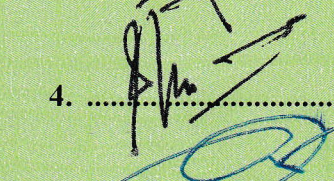
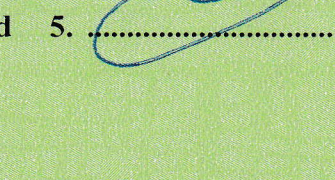

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2017

**Tim Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b> : Dra. Hj. Rosmanelli, M.Pd	1. 
<b>Sekretaris</b> : Drs. Zulman, M.Pd	2. 
<b>Anggota</b> : Drs. Suwirman, M.Pd	3. 
<b>Anggota</b> : Dra. Darni, M.Pd	4. 
<b>Anggota</b> : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd	5. 



# **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PAT BAN BU BUKITTINGGI**

**AFDIL PRIMADASA**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya prestasi atlet PAT BAN BU Bukittinggi hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik atlet PAT BAN BU Bukittinggi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PAT BAN BU Bukittinggi yang berjumlah 20 orang atlet yang berusia 14 - 19 tahun. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel berjumlah 15 orang atlet. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

Dari hasil penelitian berdasarkan norma standar penilaian untuk masing-masing kondisi fisik menunjukkan : 1) Daya tahan yang dimiliki atlet PAT BAN BU Bukittinggi tergolong kategori sedang, 2) Kelincahan yang dimiliki atlet PAT BAN BU Bukittinggi tergolong kategori sedang, 3) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet PAT BAN BU Bukittinggi tergolong kategori baik sekali, 4) Koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet PAT BAN BU Bukittinggi tergolong kategori sedang, 5) Tinjauan kondisi fisik yang dimiliki atlet PAT BAN BU Bukittinggi tergolong kategori sedang.

**Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet PAT BAN BU Bukittinggi”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Rosmanelli, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zulman, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd, dan Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Pihak perguruan pencak silat PAT BAN BU yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

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

Padang, Agustus 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori	
1. Pencak silat.....	9
2. Kondisi fisik .....	13
3. Bentuk Bentuk Kondisi Fisik PAT BAN BU .....	18
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian .....	32

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Jenis dan Sumber Data .....	36
E. Instrument Penelitian.....	37
F. Prosedur Penelitian.....	46

G. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	49
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Table 1. Daftar Populasi.....	35
Table 2. Daftar Sampel Penelitian .....	36
Table 3. Blangko <i>Bleep Tes</i> .....	39
Table 4. Norma Standarisasi <i>Bleep Tes</i> .....	40
Table 5. Norma Standarisasi Kelincahan .....	41
Table 6. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai .....	43
Table 7. Norma Standarisasi Kordinasi Mata Tangan .....	45
Table 8. Nama Penggawas atau Pembantu Tes.....	46
Table 9. Distibusi Hasil Daya Tahan Aerobik .....	48
Table 10. Distribusi Hasil Kelincahan .....	50
Table 11. Distribusi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai .....	51
Table 12. Distribusi Hasil Koordinasi .....	52
Table 13. Distribusi Hasil Kondisi Fisik.....	54



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Otot Otot <i>Ektesnsi</i> Lutut, <i>Fleksi</i> Paha .....	26
Gambar 2. Lintasan <i>Bleep Tes</i> .....	39
Gambar 3. Lintasan T Tes .....	41
Gambar 4. Pelaksanaan Tes <i>Vertikal Jump</i> .....	44
Gambar 5. Pelaksanaa Tesk Koordinasi Mata Tangan .....	45
Gambar 6. Histogram Daya Tahan .....	49
Gambar 7. Histogram Kelincahan .....	50
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
Gambar 9. Histogram Koordinasi .....	53
Gambar 10. Histogram Kondisi Fisik .....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah Tinjauan Daya Tahan .....	71
Lampiran 2. Data Mentah Tinjauan Kelincahan .....	72
Lampiran 3. Data Mentah Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai .....	73
Lampiran 4. Data Mentah Tinjauan Koordinasi Mata Tangan .....	74
Lampiran 5. Data Akhir Tinjauan Kondisi Fisik .....	75
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	77
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Perguruan Pencak Silat .....	78
Lampiran 8. Foto Penelitian .....	79



# BAB I PENDAHULUAN

## **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di Indonesia pada saat sekarang ini cukup menggembirakan walaupun hanya terjadi pada cabang-cabang tertentu saja, sedangkan pada cabang-cabang lainnya belum berkembang sebagaimana yang diharapkan sesuai dengan perkembangan saat sekarang ini, dimana hal ini dapat dilihat dari pencapaian prestasi yang belum memuaskan.

Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang salah-satunya di bidang olahraga mulai mendapat perhatian dan pembinaan serta peningkatan prestasi untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa, dengan melalui olahraga dapat membangun dan membentuk generasi muda yang lebih baik. Serta dengan olahraga dapat menanamkan sikap sportifitas, mental, kejujuran, daya juang, dan semangat untuk bersaing, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa. Sebagai mana yang terkandung dalam Undang-Undang system keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 4 dijelaskan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan berahlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa.” (UU Sistem Keolahragaan No 3. 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat dengan melalui tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Dalam pelaksanaan perlurusanya dilaksanakan pengawasan dan pengelolaan pelatihan

serta pengaturan yang serius demi tercapainya tujuan prestasi yang membanggakan dan dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Melalui pembinaan dan pelatihan yang serius akan menjadikan seseorang dapat meraih prestasi, dimana hal itu merupakan hasil dari latihan-latihan yang terprogram dan terarah dengan baik. Pembinaan dalam olahraga merupakan usaha sadar yang dilakukan agar tercapai tujuan dari keolahragaan. Karena tujuan utama keolahragaan pasti ingin meraih prestasi yang dapat membanggakan.

Dari penjelasan yang diuraikan di atas merupakan olahraga prestasi salah satunya olahrag pencak silat yang dimana induk organisasinya IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Sebagai pusat organisasi olahraga pencak silat di tanah air, IPSI berkembang dan melakukan pembinaan dan pengembangan di seluruh daerah di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan di setiap daerah akan terlihat di setiap diadakan even tingkat nasional. Adanya even nasional merupakan proses salah satu seleksi para pesilat yang berbakat dan berpotensi untuk mengikuti pembinaan yang berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan yang terkandung dalam Undang-Undang system keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 4 ayat 25 dijelaskan bahwa: “Induk oganisasi cabang olahraga adalah oganisasi olahraga yang membina, mengembangkan, dan mengoordinasi satu cabang/jenis olahraga atau gabungan organisasi cabang olahraga agar dari satu jenis olahraga yang merupakan anggota federasi cabang olahraga internasional yang bersangkutan.”

Olahraga pencak silat merupakan sebuah cabang olahraga yang membutuhkan dayatahan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi karena merupakan olahraga yang kontak langsung (*contact sport*) dengan cara memukul,



menendang ataupun menjatuhkan lawan sesuai dengan peraturan pencak silat. Olahraga pencak silat merupakan salah-satu cabang olahraga dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada setiap pesta olahraga, baik pada ajang internasional, nasional, maupun daerah.

Berkaitan dengan hal tersebut, sudah sepatutnya pengembangan keterampilan pencak silat sesuai dengan kemajuan teknologi dibidang keolahragaan dan salah satu cabang olahraga yang berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada cabang Pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat dibina melalui wadah IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) sebagai Induk Organisasi Telah Berupaya sesuai dengan kemampuannya untuk melakukan pembinaan dan pengembangan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Olahraga pencak silat sendiri sudah lama berkembang di Sumatera Barat. Hal ini terlihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berdiri dan terdaftar di IPSI. Setiap seleksi yang dilaksanakan selalu dibanjiri oleh para pesilat yang ingin mengikutinya.

PAT BAN BU atau (empat banding budi) salah satu perguruan yang ada di Sumatera Barat. Perguruan pencak silat PAT BAN BU telah lama berdiri di Sumatera Barat, yakni pada tanggal & Juni 1971 oleh Makmur Hendrik yang pada saat itu usianya 24 tahun. Makmur Hendrik selaku pendiri perguruan PAT BAN BU ini memiliki tujuan, agar pencak silat tidak mati dan mendidik generasi muda yang berbudi, sekaigus mencegah anak-anak terlibat premanisme yang lagi marak pada tahun-tahun tersebut.

Pada awalnya PAT BAN BU berarti patah banting bunuh, karna kata tersebut dinilai terlalu keras maka diganti menjadi empat banding budi. Empat banding budi Perguruan PAT BAN BU memiliki arti memiliki empat unsure penting dalam proses pembelajarannya yaitu: budi pekerti, silat tradisi, silat olahraga, dan judo. Kata banding sendiri berarti mana yang patut dan tak patut dilakukan, itu sebagai pelajaran pertama/utama adalah budi pekerti. Dan budi berarti landasan utama yang harus di miliki oleh pesilat PAT BAN BU.

Di kota bukitinggi sendiri PAT BAN BU telah berdiri sejak tahun 1986 diririkan oleh Zainun Ryan. Perguruan pencak silat PAT BAN BU Bukittinggi sering mengirim atletnya pada kejuaran pelajar seperti POPDA (pekan olahraga pelajar daerah). Dan pada setiap seleksi daerah Bukittinggi atlet PAT BAN BU selalu aktif mengikut sertakan atletnya dalam pertandingan.

Pada tahun 2008 atlet PAT BAN BU berhasil mendapatkan 1 emas dan 3 perunggu dalam ajang POPDA. Dan tahun 2009 atlet PAT BAN BU berhasil mendapatkan 1 emas dalam ajang POPWIL Bangka Belitung. Pada tahun 2012 atlet PAT BAN BU berhasil mendaptkan 1 emas, 1 perunggu dalam ajang POPDA. Pada tahun 2014 atlet PAT BAN BU mendapatkan 2 perunggu dalam ajang POPDA. Dan pada tahun 2016 atlet PAT BAN BU mendapat 2 perunggu.

Dari hasil hasil di atas dapat dilihat prestasi perguruan pencak silat PAT BAN BU mengalami penurunan dari setiap tahunnya. Hal ini di lihat penulis di sebabkan karna kondisi fisik atlet pencak silat PAT BAN BU yang kurang baik. Sehingga menyebabkan menurunnya prestasi yang di peroleh atlet PAT BAN BU Bukittinggi.



Seorang pesilat diharapkan memiliki bakat, kemampuan dan komponen-komponen yang mendukung untuk pencapaian prestasi. Kemampuan kondisi fisik merupakan suatu aspek yang memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga pencak silat. Hal ini dipertegas oleh Hendri (2011 : 3) yang mengatakan “keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi”.

Kualitas kondisi fisik juga berpengaruh terhadap pelaksana teknik, penerapan taktik, maupun terhadap mental. Seperti yang dijelaskan oleh Hendri (2011 : 4) bahwa “(1) teknik yang sempurna hanya akan tercipta apabila mempunyai kondisi fisik baik. (2) Suatu taktik akan terealisasi apabila ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. (3) Kesanggupan mental membutuhkan kondisi fisik, biasanya orang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri, dan bersemangat”.

Bertolak dari uraian ahli di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Prestasi yang baik hanya akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kata lain kondisi fisik yang prima sangat penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi. Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seseorang atlet untuk menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi yang prima dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan prestasi yang telah di dapat perlu adanya suatu penelitian yang mendalam. Dalam kesempatan ini penulis ingin melaksanakan penelitian sehubungan masih rendahnya prestasi yang dicapai oleh atlet pencak silat PAT BAN BU Bukittinggi diduga karena rendahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian secara mendalam, pentingnya didapat data dan informasi yang akurat serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam cabang olahragapencak silat perguruan PAT BAN BU Bukittinggi, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik.
  - a. Daya tahan
  - b. Kelincahan
  - c. Kordinasi
  - d. Daya ledak
2. Teknik taktik.
3. Mental.
4. Gizi.
5. Sarana prasarana.
6. Lingkungan.
7. Pelatih professional.



### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka variabel penelitian ini dibatasi pada "Kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat PAT BAN BU kota Bukittinggi yang meliputi : Daya tahan, Kelincahan, Daya ledak dan Koordinasi".

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah:

1. Bagaimanakah Daya Tahan yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
2. Bagaimanakah Kelincahan yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
3. Bagaimanakah Daya Ledak yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
4. Bagaimanakah Koordinasi yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Tingkat Kondisi Fisik Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi" yang meliputi :

1. Daya Tahan yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
2. Kelincahan yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
3. Daya ledak yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.
4. Koordinasi yang Dimiliki Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi.

## **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Untuk Dinas Pendidikan dan Olahraga Bukittinggi agar lebih memperhatikan perkembangan Olahraga khususnya Pencak Silat di Kota Bukittinggi
2. Untuk pelatih perguruan Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atletnya.
3. Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Bukittinggi, sebagai gambaran kemampuan tingkat kondisi fisik yang dimiliki.
4. Penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.