

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN SATRIA MUDA INDONESIA
(SMI) PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**SYAFRIZAL
2006/78635**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak
Silat Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Padang

Nama : Syafrizal

BP/NIM : 2006/78635

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Umar, M.S AIFO
NIP.19610615 198703 1 003

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

*"Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat
Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Padang"*

Nama : SYAFRIZAL
BP/NIM : 2006/78635
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Umar, M.S AIFO	1.
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2.
Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes AIFO	3.
	: Drs. M. Ridwan	4.
	: Drs. Hendri Irawadi, M. Pd	5.

ABSTRAK

Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Padang.

OLEH : Syafrizal /2011

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu hanya mengungkap tingkat kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan SMI Padang. Dalam hal ini berdasarkan observasi peneliti di lapangan masalah yang terjadi adalah menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan SMI Padang.

Populasi dalam peneliti adalah atlet pencak silat perguruan SMI Padang, sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebagian atau perwakilan dijadikan sampel yang berjumlah 15 orang dari populasi 30 orang. Untuk mendapatkan data penelitian pada kecepatan digunakan tes lari sprint 30 meter, *lari bolak-balik* untuk kelincahan, *vertical jump* untuk daya ledak dan VO₂Max untuk daya tahan. Data dianalisis dengan persentase

$$\text{yaitu: } P = \frac{F}{n} \times 100 \% .$$

Hasil analisis diperoleh hasil rata-rata:

1. Kecepatan atlet putra mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 4,80 dengan kategori **kurang**. Kecepatan yang dimiliki oleh atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 5,76 termasuk dalam kategori **kurang**
2. Rata-rata hasil tes kelincahan atlet putra mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 12,16 termasuk dalam kategori **baik**, pada atlet putri mendapatkan rata-rata sebesar 13,25 termasuk dalam kategori **baik**.
3. Rata-rata hasil tes daya ledak pada atlet putra mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 118,17 termasuk dalam kategori **sedang**, atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) 89,50 dengan kategori **sedang**.
4. Rata-rata hasil tes VO₂ max atlet putra mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 45.36 termasuk dalam kategori **bagus**, dan atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) 31.51 dengan kategori **cukup**.

Sehubungan dengan hasil penelitian, disarankan pada atlet dan pelatih pencak silat untuk dapat meningkatkan latihan kondisi fisik atlet guna mencapai prestasi yang maksimal.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *”Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Padang”*. Tak lupa pula shalawat dan salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang.

Pada kesempatan ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun peneliti menyadari mungkin masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Pada bagian ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahril Bahtiar M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin agar peneliti dapat melakukan penelitian.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M. Pd selaku ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberikan dukungan dan izin peneliti melakukan penelitian ini.

3. Bapak Drs. Umar, M.S AIFO selaku penasehat akademik sekaligus sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman, M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Masrun, M. Kes AIFO, Drs. M. Ridwan dan Drs. Hendri Irawadi, M. Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan nasehat dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen serta staf pengajar yang telah membantu ananda dalam proses perkuliahan selama ini, sehingga ananda dapat meyelesaikan skripsi.
6. Mahasiswa FIK UNP jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2006 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namaya satu-perasatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dari Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, Januari 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pencak silat	8
a. Pengertian	8
b. Peran dan fungsi pencak silat	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	12
a. Pengertian	12
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27

1. Waktu Penelitian	27
2. Tempat Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
1. Jenis data	30
2. Sumber data	30
F. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisa Data	39
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	40
1. Analisis	40
B. Pembahasan	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1. Tabel 1.	Jumlah Populasi	28
2. Tabel 2.	Jumlah Sample	28
3. Tabel 3.	Norma Tes Kecepatan	32
4. Tabel 4.	Norma tes kelincahan:	34
5. Tabel 5.	Norma tes vertikal jump	36
6. Tabel 6.	Klasifikasi Kebugaran (VO2MAX)	38
7. Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putra Pencak Silat Satria Muda Indonesia Padang.....	41
8. Tabel 8.	Distribusi frekuensi kecepatan atlet putri pencak silat Satria Muda Indonesia Padang	42
9. Tabel 9.	Distribusi frekuensi kelincahan atlet putra pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	43
10. Tabel 10.	Distribusi frekuensi kelincahan atlet putri pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	44
11. Tabel 11.	Distribusi frekuensi daya ledak atlet putra pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	45
12. Tabel 12.	Distribusi frekuensi daya ledak atlet putri pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	46
13. Tabel 13.	Distribusi frekuensi daya tahan atlet putra pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	47
14. Tabel 14.	Distribusi frekuensi daya tahan atlet putri pencak silat Satria Muda Indonesia Padang.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
2. Gambar 2. Lintasan Tes Kecepatan	32
3. Gambar 3. Lintasan Tes Kelincahan	33
4. Gambar 4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	35
5. Gambar 5. Lintasan Tes Daya Tahan	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan SMI Padang	59
2. Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data Secara Manual	60
3. Lampiran 3. Hasil Tes Daya Ledak Otot	63
4. Lampiran Dokumentasi.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki berbagai jenis kebudayaan bangsa yang perlu dibina dan ditumbuhkembangkan dikalangan masyarakat dengan penuh tanggung jawab diantaranya adalah tari-tarian daerah, musik tradisional dan adat istiadat. Sebagai Negara yang sedang berkembang dan melakukan pertumbuhan diberbagai bidang, salah satunya yaitu bidang olahraga kebudayaan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan bidang lain.

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal itu tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 27 ayat 4 yang berbunyi:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”
(UUD RI No. 3, 2005:20)

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang pada saat sekarang ini banyak mengalami kemajuan, hal itu dapat dilihat dari lahirnya perkumpulan-perkumpulan perguruan yang menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi dan mengangkat nama bangsa baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Beberapa perkumppulan pencak silat yang ada di Kota Padang yang telah dan sedang melaksanakan kegiatan latihan dengan baik

dan rutin, hal itu dilakukan agar prestasi perguruan pencak silat yang ada di Kota Padang meningkat ke arah yang lebih baik. Dari sekian banyak perkumpulan perguruan pencak silat yang ada di Kota Padang, perguruan pencak silat SMI merupakan salah satu perguruan pencak silat yang memiliki prestasi cukup baik

Perguruan pencak silat SMI cabang GOR H. Agus Salim ini berdiri di Kota Padang lebih dari 20 (duapuluh) tahun. Perguruan ini sering mengikuti even-even atau pertandingan-pertandingan yang diadakan baik tingkat daerah maupun nasional, bahkan internasional. Beberapa even pertandingan yang telah diikuti oleh atlet pencak silat SMI diantaranya yaitu: kejuaraan Popda 4 (empat) orang mendapat 2 (dua) medali emas, Popwil 3 (tiga) orang mendapat medali perunggu, Porprov 6 (enam) orang mendapat medali emas 1 orang, mendapat medali perak 3 orang. Porwil 5 (lima) orang, PON 2 (dua), Kejuaraan SiJoRi (Singapur Johor Riau) 6 (enam) orang, bahkan Sea game.

Prestasi yang diraih atlet pencak silat SMI Padang ini berlangsung tidak lama hal itu dibuktikan oleh turunnya prestasi atlet. Beberapa even pertandingan belakangan ini atlet pencak silat SMI Padang cenderung tidak memperoleh medali, hanya dapat bertahan sampai perempat final saja. Turunnya prestasi atlet pencak silat SMI Padang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik meliputi kecepatan, kelincahan, daya ledak dan daya tahan.

Dalam pencapaian prestasi olahraga pencak silat kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang

baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terusmenerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (1994:32) bahwa:”Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet pencak silat SMI Padang. Pentingnya kondisi fisik pada atlet berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu: kelincahan, kecepatan, daya ledak dan daya tahan.

Kecepatan dalam olahraga pencak silat berperan pada saat atlet melepaskan serangan kelawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga atlet mendapatkan poin. Semakin cepat gerakan atlet maka semakin banyak poin yang diperoleh dan atlet mudah meraih kemenangan.

Dalam olahraga pencak silat kelincahan dibutuhkan pada saat atlet menghindar dari serangan lawan dalam pertandingan. Pertandingan olahraga pencak silat pada kategori laga atau tanding membutuhkan beberapa bentuk serangan. Serangan yang dilakukan baik tendangan maupun pukulan harus dilakukan dengan cepat dan lincah.

Faktor daya ledak dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan pada saat atlet melakukan serangan. Serangan yang membutuhkan daya ledak yang

kuat ini adalah berupa tendangan dan pukulan. Tendangan yang dilakukan haruslah dengan kuat dan cepat baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Semakin kuat dan tepat tendangan atlet dalam pertandingan maka semakin mudah atlet meraih kemenangan.

Ketiga faktor kondisi fisik di atas juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga pencak silat. Pertandingan laga pada olahraga pencak silat terdiri dari 3 (tiga) babak, tiap babak atlet harus bertahan selama 2 (dua) menit. Dengan demikian adanya daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada babak terakhir.

Selain membutuhkan kondisi fisik yang baik olahraga pencak silat ini juga membutuhkan teknik, taktik dan mental atlet yang pantang menyerah. Teknik yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah teknik tendangan dan pukulan. Tendangan dalam olahraga pencak silat terdiri dari: tendangan depan, tendangan belakang, tendangan samping dan tendangan melingkar. Untuk mencapai prestasi atlet yang baik dalam pertandingan harus menguasai teknik-teknik tersebut dengan latihan yang rutin dan efisien.

Kondisi fisik yang baik dan teknik serangan yang tepat dan lincah belum sepenuhnya mendukung prestasi atlet dalam pertandingan secara maksimal. Hal itu juga membutuhkan taktik yang terencana agar atlet dapat mengalahkan lawan dengan mudah. Salah satu taktik yang sering dilakukan oleh atlet SMI Padang adalah dengan menggunakan tipuan pada awal serangan untuk memancing lawan melepaskan serangan kepada atlet, kemudian

dengan mudah atlet dapat menangkap serangan lawan dan menjatuhkannya. Dengan demikian taktik sangat dibutuhkan dalam latihan dan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 (empat) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul "Tinjauan Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Padang."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
2. Bagaimana kelincahan atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
3. Bagaimana kecepatan atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
4. Bagaimana daya ledak atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
5. Bagaimana daya tahan tubuh atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
6. Bagaimana penguasaan teknik atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
7. Bagaimana taktik atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
8. Bagaimana mental atlet pencak silat perguruan SMI Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang

dibutuhkan. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini membatasi hanya pada masalah:

1. Kecepatan atlet pencak silat perguruan SMI Padang.
2. Kelincahan atlet pencak silat perguruan SMI Padang.
3. Daya ledak atlet perguruan SMI Padang.
4. Daya tahan tubuh atlet pencak silat perguruan SMI Padang..

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Sejauhmana tingkat Kecepatan atlet pencak silat perguruan SMI Padang?.
2. Sejauhmana tingkat Kelincahan atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
3. Sejauhmana tingkat Daya ledak atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
4. Sejauhmana tingkat Daya tahan tubuh atlet pencak silat perguruan SMI Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk memngungkap:

1. Kecepatan atlet pencak silat perguruan SMI Padang.
2. Kelincahan atlet pencak silat perguruan SMI Padang.
3. Daya ledak atlet perguruan SMI Padang.
4. Daya tahan tubuh atlet pencak silat perguruan SMI Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus pencak silat untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga pencak silat.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga pencak silat.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan atau penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian

Pencak silat diartikan sebagai pembelaan diri insan Indonesia untuk menghindarkan diri dari malapetaka. Devenisi pencak silat yang disusun oleh PBB IPSI bersama Bakin dalam Johor (2005) adalah sebagai berikut:

“Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.”

Dari pendapat di atas pencak silat mempunyai arti yang sangat penting yaitu merupakan salah satu kebudayaan bangsa yang harus dikembangkan dan dilestarikan, sehingga kebudayaan bangsa Indonesia dapat terjaga dengan baik. Selain itu arti kata silat itu sendiri diambil dari kata silaturahmi, yang berarti pencak silat adalah olahraga yang menjaga kebersamaan dan terjalinnya silaturahmi.

Olahraga pencak silat ini juga termasuk dalam beberapa kejuaraan. Kategori yang dipertandingkan dalam olahraga ini menurut Suwirman, (2007:1):

”Kategori yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat ada 4 (empat) kategori pertandingan, yaitu:

- 1) Kategori tanding/laga
- 2) Kategori tunggal
- 3) Kategori ganda
- 4) Kategori beregu.

Perguruan pencak silat SMI Padang melaksanakan latihan sesuai dengan program yang dibuat oleh pelatih. Dalam pencapaian prestasi olahraga perguruan pencak silat ini membina atlet dengan efisien. Bentuk-bentuk latihan yang diberikan kepada atlet berupa teknik-teknik serangan yang berguna pada saat pertandingan. Beberapa teknik yang diberikan kepada atlet yaitu seperti: teknik tendangan, teknik pukulan, teknik tangkapan, teknik hindaran dan teknik tangkisan.

b. Peran dan Fungsi Pencak Silat

Olahraga pencak silat berperan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya sehat jasmani (kuat, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya pada diri sendiri) dan memiliki akhlak mulia. Teknik dasar gerak pencak silat perguruan SMI Padang berperan dalam keindahan dan seni budaya, sehingga dapat menjadi suatu ciri yang dapat membanggakan dalam bidang seni budaya.

Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali dengan 4 (empat) aspek yang dijelaskan tim silat UNP yaitu:

1) Aspek mental

Dalam bidang olahraga kesenian dan bela diri, pencak silat merupakan suatu sistem pendidikan jasmani dan rohani, melalui pendidikan dan latihan yang teratur, seorang pesilat dididik untuk mengembangkan keterampilan dan menanamkan penghayatan pada alam kehidupan dan perjuangan hidup serta budi pekerti yang luhur. Pencak silat mengajarkan untuk berbudi pekerti luhur yang mengembangkan sikap selalu:

- a). Takwa kepada Tuhan yang maha esa,
- b). Menghormati harkat dan martabat manusia,
- c). Meletakkan kepentingan persatuan di atas kepentingan pribadi.
- d). Menggunakan jalan musyawarah dalam memecahkan permasalahan bersama,
- e). Memberikan dharma bakti bagi kepentingan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat. (Johor:2004)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dilihat bahwa atlet pencak silat perguruan SMI Padang diharapkan menjadi atlet yang patuh dan ta'at, taqwa serta menjunjung tinggi norma-norma yang berlaku.

2) Aspek bela diri

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa pencak silat adalah usaha pembelaan diri dari bahaya dan terdapat dua bagian unsur gerakan di dalamnya, yaitu: (a). Unsur menyerang dan, (b)

unsur membela. Agar mendapatkan kemampuan yang baik tentang serangan dan pebelaan dibutuhkan latihan yang sistematis dan terprogram. Seni bela diri ayng terdapat dalam olahraga ini yaitu keindahan gerak dan ketangkasan dalam menyerang. Dengan demikian olahraga pencak silat dapat dikatakan sebagai olahraga seni bela diri. Pada perguruan SMI Padang seni bela diri pencak silat dilihat dalam gerakan-gerakan seni yang dilakukan dalam latihan. Gerakan-gerakan seni tersebut dapat berupa jurus-jurus perguruan baik baik dalam pertandingan maupun dalam latihan.

3) Aspek olahraga

Ditinjau dari segi olahrag pencak silat sangat dominan melakukan setiap gerakan yang memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Pencak silat jga sebagai olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Sebagai olahraga prestasi perguruan pencak silat SMI Padang sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan sehingga prestasi yang diraih cukup maksimal dengan meraih medali.

4) Aspek seni budaya

Ciri khusus lainnya dalam pencak silat adalah merupakan dari kesenian yang apda daerah-daerah tertentu terdapat tabuh iringan musik khas. Selain itu pencak silat sebagi seni harus menuntut ketentuan keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara irama dengan gerakan.

Dalam pencapaian prestasi terutama pada olahraga pencak silat ini selain peranan olahraga itu sendiri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, diantaranya adalah: faktor keluarga, minat dan bakat, serta program latihan yang terencana.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian

Pencak silat adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam latihan teknik, karena teknik mempengaruhi prestasi yang diraih atlet pencak silat. Syafrudin (2004:14), menyatakan: "Dalam cabang olahraga yang kompositoris, teknik mempunyai arti yang sangat besar sekali." pendapat di atas dapat menjelaskan bahwa latihan teknik serangan sangat berperan dalam pertandingan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang dijelaskan oleh Moeloek dalam Arsil, (2000:14):

- 1). Daya tahan (*cardiovascular-respiratory*),
- 2). Kekuatan otot (*muscle strenght*)
- 3). Daya ledak otot (*muscle explosive power*),
- 4). Kelentukan (*flexibility*),
- 5). Kecepatan (*speed*),
- 6). Kelincahan (*agility*),
- 7). Keseimbangan (*balance*),
- 8). Koordinasi (*coordination*),
- 9). Ketepatan (*accuracy*),
- 10). Reaksi (*reaction*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam tiap cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat.

Tidak semua factor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga ini. Hal itu dilihat pada gerakan-gerakan dalam olahraga memiliki unsur teknik. Teknik yang dilakukan atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan yaitu: serangan dan bela. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga ecak silat adalah:

1) Kelincahan

Menurut Poerwadarminto, (1986) “Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”. Sedangkan menurut Soharno, (1985:32) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seorang dalam merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan juga merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dalam hal ini Krejci dan Peter (1976) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”.

Selanjutnya Harsono, (1988:172) mengatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan

posisi tubuhnya”. Kemudian Soejono, (1984:6) berpendapat bahwa, “kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan kelincahan adalah kemampuan seorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Suharno, (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- (a) Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- (b) KLincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak dibutuhkan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno, (1985:33) menjelaskan bahwa “Faktor-faktor penentu atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur

keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Dalam cabang olahraga pencak silat kelincuhan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik elakan/tangkisan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincuhan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Melakukan gerak tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematika serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincuhan dalam olahraga pencak silat sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit saat diserang oleh lawan, sedikit saja lengah dari serangan lawan akan mengakibatkan lawan mendapatkan nilai (*point*)

Mengingat banyaknya komponen yang ikut mempengaruhi kelincuhan, maka dapat dikatakan bahwa kelincuhan merupakan suatu komponen yang sangat penting dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan uraian di atas sangat perlu sekali perhatian khusus dalam pengembangan unsur kelincuhan. Atlet yang memiliki kelincuhan yang baik maka, hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan ke arah lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam olahraga pencak silat.

Adapun beberapa contoh latihan kelincahan antara lain adalah: *zig-zag run*, *shuttel run*, *squat thrust* dan lain sebagainya.

Kelincahan yang baik dalam olahraga pencak silat dapat mempermudah penguasaan teknik elakan/tangkisan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Semakin lincah atlet dalam melakukan gerakan maka mempermudah atlet dalam meraih kemenangan dalam pertandingan.

2) Daya ledak otot tungkai

Menurut Anarino, (1976) daya ledak adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosive dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek. Sedangkan friedrich (force) dan boosey (1980) sama-sama mengungkap bahwa power adalah hasil dari kombinasi dari kekuatan dan kecepatan.

Jansen (1983): power otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (force) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa kejarak yang diinginkan. Bompa (1990)

menyatakan: bahwa power adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan 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 eksplosive yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Jenis-jenis daya ledak secara umum menurut Bompa (1990) arah dan bentuk gerak daya ledak terdiri dari daya ledak asiklik dan siklik. Cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan adalah: melempar, melompat dalam atletik, unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan lompatan (bola basket, bola voli, pencak silat dan sebagainya).

Dalam olahraga pencak silat daya ledak berperan dalam melakukan tendangan dan pukulan. tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan. Hal itu dibuktikan bahwa tendangan memiliki poin yang lebih tinggi dibandingkan bentuk serangan yang lain.

Untuk mendapatkan tendangan dan pukulan yang tepat maka atlet mendapat latihan kekuatan dan daya ledak. Tendangan dalam olahraga pencak silat terdiri dari: tendangan depan, tendangan samping, tendangan melingkar dan tendangan belakang.

Tendangan yang dilepaskan kelawan harus memiliki daya ledak yang bertenaga sehingga tendangan yang dihasilkan efisien dan terkontrol. otot yang bekerja dalam melakukan tendangan adalah otot tungkai. Daya ledak otot berperan dalam kuatnya tendangan yang dilakukan, semakin kuat daya ledak otot tungkai atlet dalam melakukan serangan maka semakin baik bentuk serangan dan dapat mempermudah atlet meraih kemenangan.

3) Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*), proses sistem persyarafan dan otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu. Sedangkan secara fisikalis, kecepatan dapat diartikan jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan dari tubuh yang bergerak (Syafudin 1992:56)

Menurut robinson (1976) dalam Arsil : kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergrak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Menurut Mathews (1979) dalam Arsil kecepatan sebagai suatu kemampuan bersarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Jarver (1989) dalam Arsil:

kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan tepat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas peneliti menyimpulkan, bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Jenis kecepatan menurut Ozolin dalam Bompaa (1990) kecepatan terdiri dari 2 (dua) macam:

(a) Kecepatan umum (*General Speed*)

Kecepatan umum adalah kepastian untuk melakukan beberapa gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

(b) Kecepatan Asikklis

Kecepatan asikklis dibatasi dengan faktor mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak dalam otot. Terutama tenaga statis dan kecepatan kontraksi yang menentukan kecepatan gerak, kedua faktor tersebut ditentukan fisikositas otot. Disamping itu juga dipengaruhi oleh kerja antagonis peregangan, sehingga awal kerja otot dan panjang tuas serta massa juga menentukan tingkat kecepatan.

Menurut Nosek (1982) dalam Arsil kecepatan digolongkan dalam 3 (tiga) bentuk, yaitu:

(a) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh kepada prestasi lari.

(b) Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

(c) Kecepatan sprint (*sprinting speed*)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak kedepan dengan cepat.

Kecepatan merupakan unsur biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat, misalnya: seorang pesilat atau petinju akan mampu melakukan serangan jika ia mempunyai kecepatan dan sebaliknya ia akan mampu mengelak dari serangan lawan jika ia punya kecepatan untuk bereaksi. Dengan demikian jelaslah kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam aktifitas olahraga.

Pada olahraga pencak silat kecepatan dapat dilihat saat atlet melakukan serangan dalam pertandingan. Serangan yang cepat dan tepat akan mempermudah atlet untuk melakukan serangan yang baru dan menghasilkan poin bagi atlet sehingga atlet meraih kemenangan.

Dalam pertandingan pencak silat atlet harus melakukan tendangan dengan cepat dan kuat. Tendangan yang cepat dapat dilatih dengan meningkatkan kecepatan menendang yang dilakukan dalam waktu 60 detik. Dengan demikian semakin cepat tendangan yang dilakukan atlet maka semakin baik serangan yang dilakukan.

4) Daya tahan

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Weineck dalam Syafrudin (1992:67) mengartikan daya tahan sebagai atlet mengatasi kelelahan fisik psikis (mental)". Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Menurut Nawawi, (2006:38):

"Tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya $VO_2\max$ seseorang. $VO_2\max$ adalah volume oksigen maksimal yang disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit. $VO_2\max$ ditunjangoleh kemampuan paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan mengikat dan membawa oksigen keseluruh tubuh, jantung sebagai organyang memompa darah keseluruh tubuh, pembuluh darah (*sirkulasi*) yang aka menyalurkan darah kseluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi".

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat kita analisa bahwa daya tahan yang dibutuhkan atlet pencak silat perguruan SMI Padang harus mencukupi kapasitas, apabila salah satu komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat *VO2Max*. Tujuan utama dari latihan *VO2Max* adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan *VO2Max* yang tinggi dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Dalam pertandingan pencak silat seorang atlet dituntut mampu bergerak lebih lama sampai babak terakhir, tanpa mengalami kelelahan dalam melaksanakan teknik dan taktik. Atlet pencak silat SMI Padang dalam melakukan penyerangan dan pembelaan harus selalubergerak dinamis secara agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada. Jika atlet pencak silat tidak memiliki *VO2Max* yang baik, maka ia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki teknik yang baik.

Dari uraian di atas terlihat bahwa sangat penting oksigen maksimal (*VO2Max*) bagi tubuh manusia, terutama kesegaran jasmani dan kondisi fisik serta ketahanan jantung. Dengan demikian faktor daya tahan tubuh atlet sangat menunjang prestasi yang diraih oleh atlet itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa keempat faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Dengan empat kondisi fisik tersebut atlet akan mudah meraih kemenangan dan prestasi yang maksimal

B. Kerangka Konseptual

Dalam olahraga pencak silat kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet dilapangan. Komponen kondisi fisik itu adalah kecepatan, kelincahan, daya ledak dan daya tahan. Faktor kecepatan dalam olahraga ini berfungsi pada saat atlet melakukan serangan. Bentuk serangan yang dilakukan yaitu berupa pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran. Serangan yang cepat akan mempermudah atlet dalam melakukan serangan lanjutan sehingga atlet dapat melakukan serangan sebanyak mungkin dan meraih point yang tinggi.

Selain faktor kecepatan yang dibutuhkan faktor kelincahan dalam olahraga ini juga mendukung atlet dalam meraih poin yang tinggi dalam pertandingan. Kelincahan dibutuhkan pada saat atlet melakukan hindaran, tangkisan dan elakan. Pada saat lawan memberikan serangan kepada atlet, hal utama yang dilakukan atlet adalah menghindar. Teknik hindaran secara defenisinya merupakan gerakan memindahkan posisi tubuh/badan ke arah samping atau belakang yang dilakukan dengan cepat dan lincah.

Selain pada teknik hindaran dan tangkisan kelincahan juga berfungsi pada serangan. Dalam hal ini serangan yang dilakukan atlet harus dengan cepat, oleh karena itu keincahan terjadi pada saat bersatunya kekuatan dan

kecepatan. Hal-hal yang mempengaruhi kelincahan pada atlet diantaranya adalah: serangan yang diberikan lawan secara mendadak dan cepat, sehingga atlet mengantisipasi dengan tangkisan dan serangan.

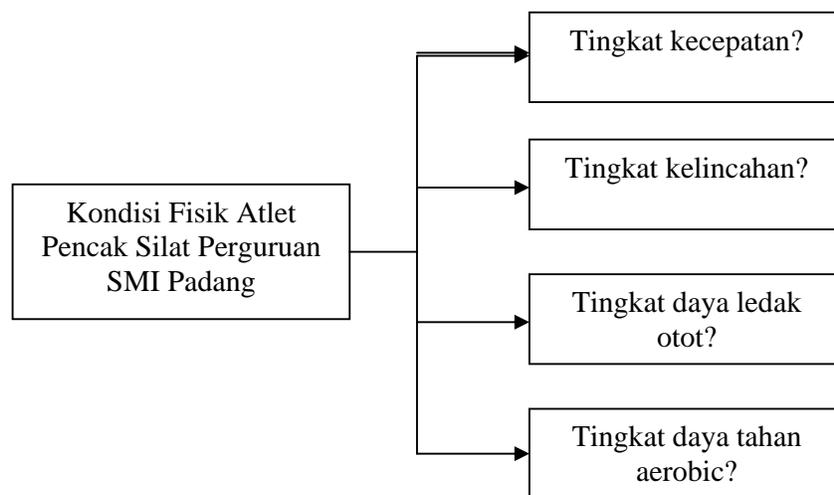
Kecepatan dan kelincahan belum mendukung prestasi atlet dalam pertandingan. Olahraga pencak silat sangat membutuhkan kekuatan terutama pada kekuatan otot tungkai. Hal itu dibuktikan pada saat pertandingan serangan yang dominan dilakukan oleh atlet adalah tendangan. Tendangan merupakan serangan yang memiliki poin atau nilai yang tinggi dibandingkan serangan lainnya. Oleh karena itu atlet harus memiliki tendangan yang kuat dan cepat.

Daya ledak adalah kekuatan maksimal yang merupakan kemampuan tertinggi atlet dalam melakukan suatu gerakan. Dalam pencak silat daya ledak merupakan kemampuan atlet dalam menahan beban dan melakukan tendangan yang kuat. Untuk menghasilkan tendangan yang kuat harus dilatih kekuatan otot tungkai. Dengan terlatihnya otot-otot pada kaki dapat memberikan pengaruh pada atlet dalam melakukan tendangan.

Daya tahan adalah salah satu faktor utama dalam pertandingan pencak silat. Hal itu dibuktikan pada saat atlet dalam pertandingan laga yang terdiri dari 3 (tiga) ronde. Pada tiap ronde atlet harus bertahan selama 2 (dua) menit, sehingga atlet harus bertahan dalam pertandingan selama 6 (enam) menit. Daya tahan yang dibutuhkan oleh atlet adalah kemampuan atlet dalam mempertahankan kondisi fisik dalam bertanding. Semakin baik daya tahan atlet maka semakin baik pula atlet meraih prestasi.

Pentingnya faktor kondisi fisik kecepatan, kelincahan, daya ledak dan daya tahan dalam olahraga pencak silat mempengaruhi prestasi atlet dalam bertanding. Semakin baik kondisi fisik atlet maka semakin baik pula prestasi yang diraih oleh atlet sehingga atlet memperoleh prestasi yang maksimal..

Untuk lebih jelas peneliti gambarkan dalam bentuk skema sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka pertanyaan penelitian adalah:

1. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
2. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat perguruan SMI Padang?
4. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat perguruan SMI Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada atlet putra berdasarkan dari tes kecepatan dengan menghitung waktu tempuh lari jarak 30 meter, diperoleh rata-rata sebesar 4,45 dengan kategori sedang. Kecepatan yang dimiliki oleh atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 5,93 termasuk dalam kategori kurang
2. Pada atlet putra berdasarkan dari tes kelincahan dengan menghitung waktu tempuh lari bolak-balik, mendapatkan rata-rata 12,16 termasuk dalam kategori baik. Kelincahan yang dimiliki oleh atlet putri mendapatkan rata-rata sebesar 13,25 termasuk dalam kategori baik
3. Pada atlet putra berdasarkan dari tes daya ledak mendapatkan rata-rata sebesar 118,17 termasuk dalam kategori sedang. Daya ledak yang dimiliki oleh atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) 89,50 dengan kategori sedang.
4. Pada atlet putra berdasarkan dari tes daya tahan dengan melakukan lari berirama (*bleep tes*), mendapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 45.36 termasuk dalam kategori bagus. Daya tahan yang dimiliki oleh atlet putri mendapatkan rata-rata (*mean*) 31.51 dengan kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang sifatnya membangun guna membantu mengatasi masalah yang di temui dalam pelaksanaan kemampuan tendangan melingkar yaitu :

1. Kepada pelatih dalam pemberian program latihan terutama latihan kondisi fisik lebih difokuskan dan betul-betul diarahkan baik itu beban latihan atau yang berhubungan dengan daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.
2. Pada atlet, mahasiswa bahkan penggemar yang lain fokus dalam olahraga pencak silat untuk tidak mengabaikan kelincahan, kecepatan, daya ledak dan daya tahan, agar memiliki kondisi fisik yang baik
3. Diharapkan pada peneliti berikutnya agar dapat menggali lagi beberapa faktor lain yang belum terpecahnya pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino dalam Arsil. (1976). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahrgag*. Padang: Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ballreich dalam Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP
- Corbin dalam Arsil (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*: FIK UNP
- Irawadi, H. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Ken dalam Arsil (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Moeloek dalam Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Nawawi, (2006:38): *Fisiologi olahraga*. Padang: FIK UNP
- PBB IPSI bersama Bakin dalam Johor (2005). *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang: FIK UNP
- Suwirman,. (2007). *Pencak Silat*. Padang. Sukabina Kharsa.
- Syafrudin (2004:14). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP
- Suiharno. (1985). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- UU RI No. 3 tahun 2005, tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*
- Weineck dalam Syafrudin (1992:67). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. FIK UNP
- Weineck dalam Syafruddin (1994) *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP