

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN MAMBANG SARI ALAM KECAMATAN
TILATANG KAMANG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



**RIZKY WAHYUDI
NIM. 17086166**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
MAMBANG SARI ALAM KECAMATAN TILATANG KAMANG
KABUPATEN AGAM**

Nama : Rizky Wahyudi
NIM/BP : 17086161/2017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

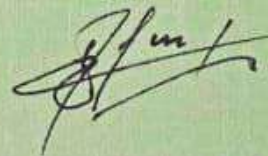
Padang, Mei 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
NIP. 195912021987031001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan
Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang
Kabupaten Agam
Nama : Rizky Wahyudi
NIM/BP : 17086161/2017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

Tim Penguji :

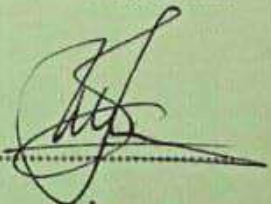
Nama

Tanda Tangan

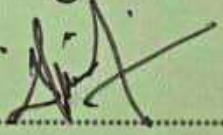
1. Ketua : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

1


2. Anggota : Drs. Zulman. M.Pd

2


3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

3


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan , rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah saya tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2021
Yang membuat pernyataan



Rizky Wahyudi
NIM. 17086161

ABSTRAK

Rizky Wahyudi. 2021. Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam diduga disebabkan oleh salah satu faktor kondisi fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan di Perguruan Mambang Sari Alam sebanyak 30 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif.

Berdasarkan analisis data maka ditemukan hasil penelitian. Kemampuan kondisi fisik dari 15 orang atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi fisik, pencak silat

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku pembimbing dan juga sebagai penasehat akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin

Padang, Mei 2021

Peneliti

Rizky Wahyudi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB IPENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pengertian Profil.....	9
B. Pengertian Pencak Silat	9
C. Kondisi Fisik	11
1. Daya tahan aerobik (Endurance)	13
2. Daya ledak otot tungkai dan ototlengan	17
3. Kecepatan (<i>speed</i>)	21
4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut.....	23
5. Kelincahan.....	24
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	29
1. Jenis Data	29

2. Sumber Data	30
E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	30
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskriptif Data	44
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2. Bentuk Lintasan Bleep Test.....	33
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan One Hand Medicine Ball Put Test.....	34
Gambar 4. Standing Board Jump.....	36
Gambar 5. Pelaksanaan Test Lari 30 Meter.....	37
Gambar 6. Pelaksanaan Test Push Up.....	39
Gambar 7. Pelaksanaan Test Sit Up.....	40
Gambar 8. Pelaksanaan T-Test.....	42
Gambar 9. Histogram Daya Tahan Aerobik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	45
Gambar 10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	47
Gambar 11. Histogram daya Otot Lengan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	49
Gambar 12. Histogram Kecepatan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	50
Gambar 13. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	52
Gambar 14. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	53
Gambar 15. Histogram Kelincahan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	55
Gambar 16. Histogram Kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Atlet Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	29
Tabel 2. Norma Standarisasi Vo2 Max.....	33
Tabel 3. Norma Penilaian One Hand Medicine Ball Put.....	35
Tabel 4. Norma Standarisasi Vertical Jump Test.....	36
Tabel 5. Norma Standarisasi Lari 30 Meter.....	38
Tabel 6. Norma Kekuatan Otot Lengan (Push Up 30 Detik).....	39
Tabel 7. Norma Kekuatan Otot Perut (Sit Up 30 Detik).....	40
Tabel 8. Norma T-Test.....	42
Tabel 9. Distribusi frekuensi Daya Tahan Aerobik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	44
Tabel 10. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	46
Tabel 11. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Lengan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	48
Tabel 12. Distribusi frekuensi Kecepatan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	49
Tabel 13. Distribusi frekuensi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	51
Tabel 14. Distribusi frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	52
Tabel 15. Distribusi frekuensi Kelincahan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	54
Tabel 16. Distribusi frekuensi Kondisi Fisik atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data hasil pengukuran Daya Tahan Aerobik dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	78
2. Data hasil pengukuran Daya Ledak Otot Lengan dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	79
3. Data hasil pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	80
4. Data hasil pengukuran Kecepatan dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	81
5. Data hasil pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	82
6. Data hasil pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	83
7. Data hasil pengukuran Kelincahan dan klasifikasinya atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	84
8. Rekap Data Kondisi Fisik.....	85
9. Formulir Perhitungan Bleep Test.....	86
10. Formulir Tes Kondisi Fisik.....	87
11. Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam....	88
12. Dokumentasi.....	96
13. Surat Izin Penelitian.....	97
14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan berolahraga, baik untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat maupun untuk meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu pencak silat karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Hal ini dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta olahraga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa di mata dunia melalui prestasi-perstasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional dan bahkan ditingkat Internasional, yang diikuti mulai dari usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Perkembangan olahraga pencak silat sekarang ini cukup membanggakan dengan semakin tersebar nya perguruan pencak silat di nusantara dan bahkan diluar Negara Indonesia (Rosmawati, dkk. 2019).

Suwirman, 1998 (Edwarsyah, dkk. 2017) pencak silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka. Jadi jelaslah bahwa pencak silat merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpakan terutama untuk diri sendiri.

Sedangkan definisi pencak silat selengkapnya yang pernah disusun oleh PB. IPSI bersama Bakin pada tahun 1975 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”. Pencak silat sudah menjadi bagian dari olahraga nasional yaitu seni bela diri pencak silat Indonesia. Ikatan pencak seluruh Indonesia atau disebut dengan IPSI merupakan organisasi yang mempersatukan pencak silat seluruh Indonesia. IPSI dipelopori oleh Wongsonegoro SH, pada awal tahun 1947. Organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga pencak

silat dengan mengadakan kejuaraan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, pencak silat merupakan suatu bentuk gerak seni yang dapat dilakukan dengan sempurna akan membawa seseorang kepada suatu kehidupan yang baik dan memiliki peran yang sangat penting sebagai sarana dan prasarana untuk menciptakan manusia yang seutuhnya, sehat jasmani dan memiliki akhlak yang mulia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus, olahraga pencak silat harus didukung dengan komponen-komponen prestasi seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (Suwirman, 2020) bahwa, dalam sebuah pertandingan pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, keempat indikator tersebut tidak dapat dipisahkan karena saling berkaitan antara satu sama lainnya. Hal tersebut diungkapkan (Syafruddin, 1999: 33) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu memperbaiki teknik dengan baik disamping itu melakukan latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik seseorang dan merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit dilakukan apabila belum memiliki teknik yang baik, baik itu perorangan atau berkelompok.

Menurut Emral (2016:161) Kondisi fisik adalah salah satu unsur prestasi. Prestasi ditentukan oleh dua faktor. Faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari

dalam diri atlet itu sendiri seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, sedangkan faktor internal yaitu faktor yang berasal luar seperti sarana dan prasarana, organisasi, dukungan pemerintah, dukungan keluarga, keuangan, masyarakat dan gizi.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pencak silat itu sendiri seperti kondisi fisik (daya tahan, daya ledak otot tungkai dan lengan, kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan dan perut dan kelincahan) serta teknik seperti pukulan, tendangan, sapuan, elakan dan jatuhan. Sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik dan tingkatan *fitness* untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dan juga data yang diperoleh dari pelatih perguruan pencak silat Mambang Sari Alam di Kecamatan Tilatang Kamang sebagian dari atlet belum mendapatkan prestasi yang maksimal diduga hal itu berhubungan dengan kondisi fisik atlet tersebut. Berdasarkan data observasi yang peneliti dapatkan pada Kejuaraan Bundo Kandung Cup I tahun 2019, Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam mendapatkan 4 medali emas, 2 medali perak, 3 medali perunggu yang diikuti oleh 11 atlet, sedangkan pada Festival Dang Tuangku ke IV tahun 2019 di Bukittinggi. Perguruan pencak silat Mambang Sari Alam hanya memperoleh 2 medali emas dan 3 medali perak dari 14 atlet yang ikut

bertanding, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet perguruan mambang sari alam belum mampu mencapai target yang diinginkan.

Adapun permasalahan yang peneliti dapatkan adalah turunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam di Kecamatan Tilatang Kamang yang diduga karena rendahnya kondisi fisik atlet. Hal ini terbukti menurunnya kondisi fisik atlet saat pertandingan yang awalnya masih memiliki kondisi yang baik tetapi pada babak ke 2 kondisi fisik atlet tersebut mulai menurun. Terlihat pada saat atlet melakukan serangan tidak tepat pada sasaran, serta menurunnya kekuatan dan kecepatan, dan diikuti rendahnya kelincahan. Hal ini membuktikan sudah menurunnya kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam di Kecamatan Tilatang Kamang. Dede selaku pelatih membenarkan hal tersebut yang berkurangnya kondisi fisik atletnya. Ini merupakan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balik dan mendapatkan point.

Jika hal tersebut terus dibiarkan, maka akan mengakibatkan prestasi yang diharapkan pelatih pencak silat perguruan Mambang Sari Alam di Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam sulit untuk diraih. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan penyebab utama menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam di Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi fisik, berupa:
 - a. Kekuatan
 - b. Daya tahan
 - c. Daya ledak
 - d. Kecepatan
 - e. Kelincahan
 - f. Koordinasi
 - g. Keseimbangan
 - h. Kelentukan
2. Sarana dan prasarana
3. Status gizi
4. Pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya referensi, dana dan waktu maka diperlukan pembatasan masalah dalam penelitian ini. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik (endurance)
2. Daya ledak otot tungkai dan otot lengan
3. Kecepatan
4. Daya tahan kekuatan otot lengan dan otot perut
5. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai dan lengan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
3. Bagaimana kecepatan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
4. Bagaimana daya tahan kekuatan lengan dan perut atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam?
5. Bagaimana kelincahan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan lengan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

4. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan lengan dan perut atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.
5. Untuk mengetahui kelincahan atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan masukan dalam membuat dan memberikan program latihan
3. Atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kecamatan Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebagai informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan teknik kondisi fisik yang prima.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Menambah wawasan peneliti agar kedepannya lebih baik.