

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
TANGAN MAS LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**JEFRI JUNIARDI
NIM. 14086338**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan
Tangan Mas Lubuk Basung

Nama : Jefri Juniardi

NIM : 14086338/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

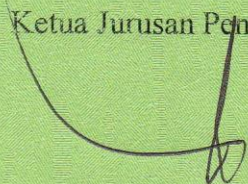
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

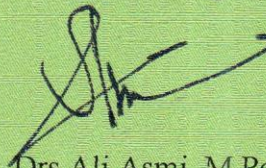
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan. M. Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 195609011978011001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jefri Juniardi

NIM : 14086338/2014

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 Perguruan Tangan Mas
Lubuk Basung**

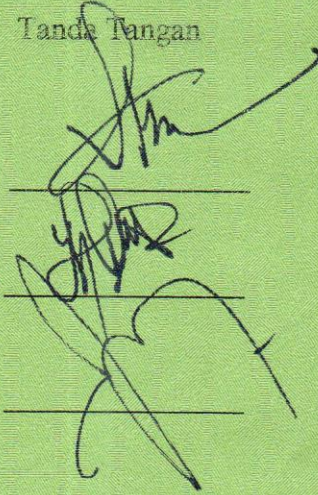
Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd
2. Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

Tanda Tangan

1 _____
2 _____
3 _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan hal-hal berikut.

1. Skripsi saya berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung” adalah benar karya tulis saya dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di duplikasikan orang lain kecuali secara jelas di cantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya. Apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus 2020



mbuat pernyataan,

Jefri Juniardi

NIM 14086338

ABSTRAK

Jefri Juniardi (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum baiknya prestasi atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Daya tahan aerobik di tes dengan *bleeep test*, 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan lompat jauh tanpa awalan, 3) Daya ledak otot lengan di tes dengan *two hand medicine ball put*, 4) Kelincahan di tes dengan *zig-zag run*, 5) Keseimbangan di tes dengan *stork stand* dan 6) Kelentukan di tes dengan *sit and reach*. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya tahan aerobik (Vo_2 maks) atlet termasuk dalam klasifikasi bagus dengan nilai rata-rata 44,73, 2) Daya daya ledak otot tungkai atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 223,07, 3) Daya ledak otot lengan atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 5,096, 4) Kelincahan atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 6,97, 5) Keseimbangan atlet termasuk pada klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 21,67, 6) Kelentukan atlet termasuk pada klasifikasi baik dengan nilai rata-rata 17,05. 7) Kondisi atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung termasuk klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 49,87.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Lubuk Basung”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. 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
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Zainul Johor, M.Pd dan Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Pelatih pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet pecak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
B. Kajian Teori.....	8
1. Pencak Silat	8
2. Kondisi Fisik	10
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28

D. Definisi Operasional	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
3. Data Sampel Penelitian	31
3. Norma Standarisasi <i>VO2max</i> dengan bleep test	33
4. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan	35
5. Norma Daya Ledak Otot Lengan	36
6. Norma Tes <i>Zig-Zag Run</i>	38
7. Norma Keseimbangan Tubuh dengan <i>Stork Stand</i>	39
8. Norma <i>Sit ang Reach</i>	41
9. Destribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	42
10. Destribusi Frekuensi Daya Ledak otot Tungkai	44
11. Distrubusi Data Daya Ledak Otot Lengan	45
12. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	47
13. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan	48
14. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Otot Lengan.....	18
2. Kerangka Konseptual	26
3. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	33
4. Tes Daya ledak Otot Tungkai	34
5. Tes Daya Ledak Otot Lengan	36
6. Bentuk Pelaksanaan tes <i>Lari Zig-Zag</i>	37
7. Tes Keseimbangan	39
8. Tes Kelentukan	40
9. Histogram Data Daya Tahan Aerobik.....	43
10. Histogram Data Ledak Otot Tungkai	45
11. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	46
12. Histogram Kelincahan	48
13. Histogram Keseimbangan	49
14. Histogram Kelentukan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Daya Tahan Aerobik	71
2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai	72
3. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Lengan	73
4. Deskripsi Data Kelincahan.....	74
5. Deskripsi Data Keseimbangan	75
6. Deskripsi Data Kelentukan.....	76
7. Form Penghitungan MFT	77
8. Tabel Penilaian VO_2max	78
9. Dokumentasi Penelitian.....	82
10. Surat-Surat Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah, melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, dimanapun tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang banyak dibina dan dikembangkan oleh masyarakat adalah cabang olahraga prestasi adalah pencak silat.

Pencak silat merupakan gerak seni bela diri yang bertujuan menjaga diri hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi, dan sebagai pengendalian diri yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budipekerti, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. Sekarang pencak silat sudah berkembang menjadi bagian dari olahraga nasional yaitu seni bela diri pencak silat Indonesia. Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disebut juga IPSI merupakan organisasi yang mempersatukan pencak silat seluruh Indonesia. Organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga pencak silat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai ke tingkat nasional.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi olahraga pencak silat tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2016:52) bahwa : "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental".

Berdasarkan penjelasan, dapat disimpulkan untuk meningkatkan prestasi olahraga salah satunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada

canang pencak silat, sebab dalam pencak silat di membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam olahraga pencak silat.

Menurut Hendri (2013:1) kondisi fisik adalah : “Kesanggupan seseorang dalam bekerja dan berusaha”. Kondisi fisik disebut juga dengan unjuk kerja (kinerja). Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena dalam pertandingan pencak silat sangat dibutuhkan kecepatan untuk menendang, mengelak, daya ledak tendangan, lincah dalam pergerakan, baik serangan maupun elakan serta mempunyai daya tahan yang baik, maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang pencak silat, contohnya adalah daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam pencak silat untuk meraih prestasi yang tinggi. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai karena seorang atlet pencak silat memerlukan kondisi fisik yang prima.

Perguruan pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung merupakan salah satu perguruan pencak silat yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi. Dalam setiap latihan pelatih tidak hanya mengajarkan atau membina teknik, taktik dan mental saja, akan tetapi juga mengarahkan kepada pembinaan kondisi fisik.

Berdasarkan informasi dari pelatih pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung, Perguruan ini sering mengikuti pertandingan pencak silat, tetapi prestasinya belum maksimal, contohnya pada tahun dan 2018 mengikuti pertandingan tingkat SMP dan SMA se Kabupaten Agam, dari 9 orang atlet pelatih menargetkan 5 buah medali, tetapi kenyataannya hanya 3 medali yang dapat diraih oleh atlet. Pada tahun 2018 mengikuti Porprov ke XV di Padang Pariaman, dari 8 orang atlet, pelatih menargetkan 4 medali, tetapi hanya dapat 2 medali. Pada tahun dan 2019 mengikuti pertandingan tingkat SMP dan SMA se Kabupaten Agam, dari 10 orang atlet pelatih menargetkan 6 buah medali, tetapi kenyataannya hanya 3 medali yang dapat diraih oleh atlet. Dengan demikian target yang telah ditetapkan oleh pelatih tidak tercapai dengan maksimal. Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan silat Tangan Mas Lubuk Basung, seperti kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, mental, kemampuan pelatih dan program latihan, motivasi berlatih, disiplin dan gizi.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, sewaktu melakukan latihan dan pertandingan, peneliti melihat atlet nampak kelelahan setelah beberapa menit latihan dan bertanding, Pada saat melakukan tendangan peneliti melihat tendangan yang dilakukan oleh atlet banyak yang tidak

menghasilkan angka/poin, karena tendangan yang dilakukan tidak kuat, selain itu atlet sering mendapat serangan dan pihak lawan, karena gerakannya kurang lincah. Pukulan yang dilakukan atlet dapat ditangkap dan ditangkis lawan.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung di atas, serta diperkuat dengan hasil observasi lapangan, maka penulis menduga hal ini lebih disebabkan oleh kondisi fisik atlet yang tidak baik, seperti daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung, antara lain yang meliputi :

1. Kondisi fisik (Daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan)
2. Teknika
3. Taktik/ strtegi
4. Mental
5. Kemampuan pelatih
6. Program latihan
7. Motivasi berlatih
8. Disiplin

9. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya ledak otot tungkai
3. Daya ledak otot lengan
4. Kelincahan
5. Keseimbangan
6. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?
4. Bagaimana kelincahan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?

5. Bagaimana keseimbangan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?
6. Bagaimana kelentukan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui :

1. Daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung.
2. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung.
3. Daya ledak otot lengan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung.
4. Kelincahan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung.
5. Keseimbangan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung.
6. Kelentukan atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Lubuk Basung .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai gambaran dan acuan untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya.

3. Atlet, sebagai gambaran dan pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik ke arah lebih baik.
4. Kampus, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Peneliti selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.