

**STUDI KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT
TANGAN MAS TIKU AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



OLEH

**ALDO RIZALDI
NIM. 17087264**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT
TANGAN MAS TIKU AGAM**

Nama : Aldo Rizaldi
Nim/BP : 17087264/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2021

Disetujui Oleh:

Pembimbing

Prof. Dr. Eri Barlian, M.S
NIP. 196107241987031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 197207171998031004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Pengaji

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : STUDI KONDISI FISIK ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT

TANGAN MAS TIKU AGAM

Nama : Aldo Rizaldi

Nim/BP : 17087264/2017

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2021

Tim pengaji

Tanda Tangan

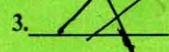
1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, M.S



2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



3. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Juni 2021
Yang Membuat Pernyataan



Aldo Rizaldi
NIM.17087264

ABSTRAK

Aldo Rizaldi. 2021 :"Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam". Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan. UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang menurun. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya atlet tersebut diantaranya yaitu kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

Populasi penelitian adalah semua atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang berjumlah 16 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan *bleep test*, kecepatan tendangan dengan tendangan 10 detik, kelincahan dengan *hexagonal obstacle test*, kelenturan dengan *flexiometer test*, daya ledak otot lengan dengan *two-hand medicine ball*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik untuk atlet putra berada pada kategori sedang, sedangkan atlet putri berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam”. Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.S sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai kontributor/penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Juni 2021

Aldo Rizaldi
NIM. 17087264

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 10 |
| A. Kajian Teori | 10 |
| B. Kerangka Konseptual | 30 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 35 |
| A. Jenis Penelitian..... | 35 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 35 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 35 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 37 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 39 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 54 |
| G. Teknik Analisa Data..... | 56 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 57 |
| A. Deskriptif Data | 57 |
| B. Pembahasan..... | 83 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 102 |
| A. Kesimpulan | 102 |
| B. Saran..... | 103 |
| DAFTAR PUSTAKA | 105 |
| LAMPIRAN..... | 110 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi..... | 36 |
| Tabel 2. Sampel..... | 36 |
| Tabel 3. Prediksi ambilan konsumsi oksigen maksimal Tes Kesegaran Multitahap (<i>Multistage Fitness Test</i>)..... | 41 |
| Tabel 4. Norma Penilaian $\text{VO}_2 \text{ max multistage fitness test}$ (ml kg bb/menit).... | 45 |
| Tabel 5. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes Lari 10 Meter... | 46 |
| Tabel 6. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i> | 48 |
| Tabel 7. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Fleziometer Test</i> | 50 |
| Tabel 8. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Two-Hand Medicine Ball</i> | 52 |
| Tabel 9. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Standing Broad Jump Test</i> | 54 |
| Tabel 10. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 58 |
| Tabel 11. Distribusi Frekwensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 59 |
| Tabel 12. Distribusi Frekwensi Kecepatan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 61 |
| Tabel 13. Distribusi Frekwensi Kecepatan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 62 |
| Tabel 14. Distribusi Frekwensi Kelincahan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam..... | 64 |
| Tabel 15. Distribusi Frekwensi Kelincahan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam..... | 65 |
| Tabel 16. Distribusi Frekwensi Kelenturan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam..... | 67 |
| Tabel 17. Distribusi Frekwensi Kelenturan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam..... | 68 |
| Tabel 18. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 70 |
| Tabel 19. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 71 |
| Tabel 20. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 73 |
| Tabel 21. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 74 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual | 33 |
| Gambar 2. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> | 41 |
| Gambar 3. Pelaksanaan Tes Lari 10 Meter | 46 |
| Gambar 4. Pelaksanaan <i>Hexagonal Obstacle Test</i> | 48 |
| Gambar 5. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i> | 50 |
| Gambar 6. Pelaksanaan <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i> | 52 |
| Gambar 7. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i> | 54 |
| Gambar 8. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 59 |
| Gambar 9. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 60 |
| Gambar 10. Histogram Kemampuan Kecepatan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 62 |
| Gambar 11. Histogram Kemampuan Kecepatan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 63 |
| Gambar 12. Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 65 |
| Gambar 13. Histogram Kemampuan Kelincahan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 66 |
| Gambar 14. Histogram Kemampuan Kelenturan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 68 |
| Gambar 15. Histogram Kemampuan Kelenturan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 69 |
| Gambar 16. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 71 |
| Gambar 17. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 72 |
| Gambar 18. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 74 |
| Gambar 19. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam | 75 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia dalam pembentukan seutuhnya, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik. Dalam dunia, olahraga dikenal sebagai kemampuan organ-organ untuk melawan kelelahan selama aktivitas atau pekerjaan.

Menurut Suwirman (2019:2) Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Menurut Susanto, D., M., & Lesmana, H., S. (2020:693) Olahraga adalah salah satu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga juga memiliki kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dimana dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berperforma sehingga dapat menumbuhkan bobot kerja yang baik. Jadi berdasarkan kesimpulan menurut pendapat di atas, olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang berguna bagi tubuh untuk meningkatkan jasmani dan rohani yang sehat.

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan pembinaaan yang baik oleh setiap cabang olahraga yang

ada di setiap Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat. Sebagai daerah yang sedang berkembang dan tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga yang ada. Demi meningkatkan atlet yang berkualitas dan berbakat dalam bidang olahraga. Provinsi Sumatera Barat selalu mengadakan pertandingan-pertandingan tingkat daerah maupun tingkat nasional dalam rangka menumbuh kembangkan bibit-bibit atlet yang baru.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang atau diakui negara lain, seperti yang terjadi pada beberapa kebudayaan asli Indonesia yang diakui negara lain sekarang ini. Pencak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipelajari seperti yang diungkapkan oleh Ansori, I., Sulaiman, S., & Rumini, R. (2019:109) Pencak silat bukan hanya olahraga tetapi juga merupakan cerminan dari pelestarian budaya indonesia yang harus dilestarikan dan dipertahankan dari bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya, dan kepribadian masyarakat. Olahraga pencak silat mulai mendunia, hal tersebut dapat dilihat dari munculnya kelas pencak silat pada pusat kebugaran dan munculnya berbagai perguruan pencak silat baik skala internasional maupun regional sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat. Budaya pencak silat terbukti telah mendunia dengan terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat yang diselenggarakan di Bali pada tanggal 2-9 desember 2016.

Terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat membuktikan bahwa pencak silat juga memiliki aspek olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Aspek olahraga dalam pencak silat

khususnya olahraga prestasi banyak mendapatkan perhatian dari pembina, pelatih, dan atlet. Prestasi dalam pencak silat memerlukan pembinaan yang khusus mulai dari tersedianya sarana prasarana, program latihan, program kesehatan, dan pengaturan gizi seimbang. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat memenangkan berbagai kerjuaraan yang diperlombakan. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai nantinya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan trobosan yang dapat menghasilkan olahraga prestasi. Untuk mendapatkan sebuah prestasi harus dilakukan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram. Prestasi dalam olahraga dapat tercapai dengan adanya perencanaan program latihan yang memiliki goal setting/tujuan yang jelas serta melibatkan beberapa pihak seperti atlet, orang tua, sponsor, dan pelatih.

Kondisi fisik merupakan hal penting dalam setiap cabang olahraga, dikarenakan di dalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen yaitu : daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan (Saputra,

M. A., & Asmi, A., 2019:7). Kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi seorang atlet karena merupakan landasan dasar untuk menguasai teknik, taktik, strategi dan kondisi psikis (Ihsan, N., 2014:307). Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap peforma seorang atlet pada saat bermain/bertanding, karena dengan fisik yang kurang prima, permainan seorang atlet tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga dapat merugikan timnya. Namun jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik, akan sangat berpengaruh baik bagi timnya, karena atlet tersebut dapat bermain dengan maksimal (Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E., 2020:224).

Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Karena Keberhasilan atau prestasi seseorang dibidang olahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya (Aulia, R. T., & Ihsan, N., 2019:31). Senada dengan pendapat Irawadi, H. (2019:7) Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Artinya, keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga

sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Perkembangan pencak silat di perguruan salah satunya di Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam telah berkembang dengan pesat. Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam menyediakan sarana pengembangan bakat bagi atlet. Menurut Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018:109) "Perguruan pencak silat merupakan wadah organisasi *scope* kecil dalam pengembangan pencak silat". Perguruan ini merupakan wadah yang dapat digunakan oleh atlet untuk mengembangkan potensi, baik dari segi keorganisasian maupun dari segi olahraga prestasi.

Berdasarkan hasil observasi dan saat melakukan wawancara bersama pelatih Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam prestasinya menurun, hal ini berdasarkan data-data sebagai berikut : Prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang pernah menyumbangkan medali dari tahun 2016-2020, seperti pada tahun Pada tahun 2016 menjadi juara umum di kejurda antar pelajar Camar Putih Solok. Pada tahun 2017 menjadi juara 1 di kejurda Payakumbuh. Pada tahun 2017 menjadi juara 3 di Open Jakarta Championship antar pelajar. Pada tahun 2017 menjadi juara 3 di MAN 3 Open. Pada tahun 2018 menjadi juara umum 2 dan 3 Bupati Cup Solok. Pada tahun 2018 menjadi juara umum 2 di kejurda Padang Panjang. Pada Tahun 2018 menjadi juara 2 di POPDA SUMBAR. Pada tahun 2018 menjadi juara 3 di Bung Hatta Championship. Pada tahun 2018 menjadi juara 3 di O2SN Sumatera Barat. Pada tahun 2019 menjadi juara umum 2 dewasa dan umum 3 remaja di PPS SMI Padang Open. Pada tahun

2019 menjadi juara 3 di IPSI Padang Panjang. Pada tahun 2020 menjadi juara 2 di Camar Putih Open. Pada saat ini, peneliti melihat prestasi yang diraih atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam bisa dikatakan sudah mulai menurun dikarenakan tidak mendapatkan juara umum dan 1 lagi.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam masih rendah. Rendahnya prestasi tersebut kemungkinan disebabkan oleh kemampuan teknik, kemampuan kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, program latihan, status gizi atlet, dan dukungan pemerintah. Oleh karena cukup banyak faktor-faktor yang memungkinkan bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam ini, maka untuk menentukan faktor yang sebenarnya supaya prestasi bisa meningkat, maka perlu diadakan penelitian, semoga dengan penelitian ini bisa mengungkapkan hasil yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi rendahnya prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam, diantara faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
2. Kemampuan teknik bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
3. Tingkat mental yang dimiliki bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

4. Kelengkapan sarana dan prasarana bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
5. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
6. Bentuk program latihan bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
7. Status gizi atlet bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
8. Dukungan pemerintah bisa mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam, dan oleh karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada beberapa komponen kondisi fisik yang ada dalam pencak silat diantaranya daya tahan *aerobic*, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?

2. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?
4. Bagaimanakah tingkat kelenturan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?
5. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?
6. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah diatas, maka peneliti dapat menentukan tujuan penelitian yaitu :

1. Mengetahui kondisi daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
2. Mengetahui kondisi kecepatan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
3. Mengetahui kondisi kelincahan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
4. Mengetahui kondisi kelenturan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

5. Mengetahui kondisi daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.
6. Mengetahui kondisi daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi atlet, agar bisa mempertahankan kondisi fisik serta mengembangkan ataupun meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat.
5. Dan bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan, informasi dalam melakukan penelitian yang lebih luas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi kondisi fisik atlet Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa :

1. Daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi buruk.
2. Kecepatan tendangan yang dimiliki atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang.
3. Kelincahan yang dimiliki atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang.
4. Kelenturan yang dimiliki atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang.

5. Daya ledak otot lengan atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas yang dimiliki sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas yang dimiliki sekarang tergolong pada klasifikasi sedang.
6. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet putra Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang. Sedangkan, atlet putri Perguruan Pencak Silat Tangan Mas sekarang tergolong pada klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti sarankan agar dapat mengatasi masalah yang ditemui dilapangan yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam sebagai berikut :

1. Maka saran peneliti untuk pelatih dengan hasil pengukuran inilah takaran atau beban latihan ditentukan. Karena latihan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kemampuan adalah latihan yang dimulai dari batas kemampuan saat itu.
2. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat menempuh perbaikan dan peningkatan kondisi fisik atlet Pencak Silat seperti daya tahan *aerobic*, kecepatan tendangan, kelincahan, kelenturan pinggang, daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena keenam unsur kondisi fisik ini merupakan unsur kondisi fisik dominan yang harus dimiliki atlet Pencak

Silat. Jadi keenam unsur ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki atlet.

3. Diharapkan kepada atlet untuk dapat menambah latihan sendiri diluar jam latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.
4. Diharapkan kepada atlet untuk memperhatikan pola hidup yang sehat dengan istirahat yang cukup, pola makan teratur dengan gizi yang seimbang, dll.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet Pencak Silat yang siap atau layak untuk bisa mengikuti kompetisi, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet Pencak Silat umur yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. 2019. *Contribution of Leg Muscle Explosion Power, Arm Muscle Explosion Power and Waist Flexibility Against Smash Ability*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 83-91.
- Ansori, I., Sulaiman, S., & Rumini, R. (2019). *The Contribution of The Leg's Power, Body Balance, and Leg Muscle Flexibility to Front Kick Speed of Young Men Fighter, Tapak Suci Hermitage Banjarnegara Regency*. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 108-115.
- Arsil. (2015). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang : Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal JPDO*, 2(2), 30-34.
- Bafirman. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). *Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 153-158.
- Barlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang : Sukabina Press.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10.