

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN PAT BAN BU PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

Hafidh Rinaldo
1202402/2012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

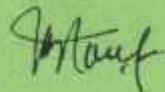
Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu
Pariaman
Nama : Hafidh Rinaldo
BP/NIM : 2012/1202402
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Busli
NIP. 19561115 198602 1 002



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, M.S. A.K.O
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu
Pariaman

Nama : Hafidh Rinaldo

BP/NIM : 2012/1202402

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

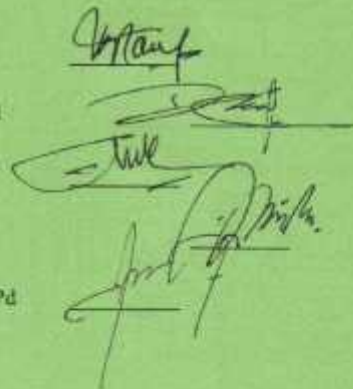
Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Busli
2. Sekretaris : Drs. Hendri Iruwadi, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman" adalah asli 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 di publikasikan 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2017
Yang membuat pernyataan




Hafidh Rinaldo

TM/NIM. 2012 / 1202402

ABSTRAK

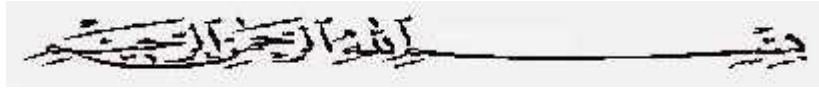
Hafidh Rinaldo. 2017. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik terhadap daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman kelompok prestasi yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya khusus putera saja yaitu umur 10 sampai 15 tahun yang berjumlah 15 orang..

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 32,54 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang, (2) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 4,62 m tergolong kategori cukup, dan (3) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 150 cm tergolong kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Busli selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat	9
2. Kondisi Fisik	12
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	25
1. Dayatahan Aerobik Atlet.....	25
2. Daya Ledak Otot Lengan	26
3. Daya Ledak Otot Tungkai	26
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penulisan.....	28

C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Deskripsi Data	40
1. Daya tahan Aerobik.....	40
2. Daya Ledak Otot Lengan	42
4. Daya Ledak Otot Tungkai	43
B Temuan Penelitian	45
C Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan.....	51
B Saran – Saran	51

DAFTAR RUJUKAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2.	Sampel Penelitian	29
Tabel 3.	Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik dengan <i>bleep test</i>	34
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>two hand medicine ball push test</i>	36
Tabel 5.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>standing board jump</i>	38
Tabel 6.	Tenaga Pelaksanaan Tes	38
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Daya tahan aerobik Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	41
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Daya ledak otot lengan Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.....	42
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.....	44
Tabel 10.	Hasil Temuan Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 2.	Pencatatan Lari Bolak-balik.....	34
Gambar 3.	<i>Bleep Test</i>	35
Gambar 4:	<i>Two Hand Medicine Ball Push Test</i>	37
Gambar 5:	<i>Standing board jump</i>	38

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1.	Data Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	41
Histogram 2.	Data Daya Ledak Otot Lengan atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	43
Histogram 3.	Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	56
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	57
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman	58
Lampiran 4	Dokumentasi.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktifitas-aktifitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak. Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Sumber daya manusia itu ditandai dengan peningkatan jasmani dan rohani yang berkepribadian dan sportifitas yang tinggi, sehingga dapat membawa rasa kebangsaan nasional, yang dapat dicapai melalui pembangunan nasional.

Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Peningkatan olahraga prestasi bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah beladiri Pencak Silat.

Melalui pengamatan peneliti ternyata olahraga beladiri pencak silat sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan

masyarakat sejak dahulu nya sampai sekarang. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, perguruan yang berkembang hampir di seluruh daerah kota dan kabupaten seperti, Perguruan Pat Ban Bu Pariaman yang telah cukup lama ikut aktif melakukan pembinaan olahraga beladiri Pencak Silat

Pada saat sekarang, pencak silat tidak saja sebagai olahraga beladiri semata yang dipakai oleh orang-orang terdahulu untuk membela diri, tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, dan bangsa dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Salah satu bentuk tujuan olahraga pencak silat adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga pencak silat di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sehubungan dengan hal itu, Lebih lanjut, Irawadi (2014:3)

mengemukakan, "kwalitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental". Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga pencak silat (tanding), artinya olahraga pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (1999:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus". Pada olahraga beladiri pencak silat tanding, dicermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit yang terdiri dari 3 babak. Dalam hal ini jelas membutuhkan daya konsentrasi dan fokus yang kuat kepada tugas yang dihadapi. Oleh sebab itu, bagi seorang atlet harus membutuhkan dayatahan aerobik yang baik.

Dalam pertandingan, atlet dominan menggunakan teknik pukulan dan tendangan untuk memperoleh nilai karena dianggap lebih praktis dan bisa dilakukan dalam waktu yang singkat. Nilai yang di ambil dalam pukulan pencak silat jika tepat sasaran adalah satu, sedangkan untuk tendangan di ambil nilai dua. Pukulan dan tendangan yang baik haruslah ditandai dengan kekuatan dan kecepatan serta dapat menjatuhkan lawan dalam waktu yang singkat. Oleh sebab itu, untuk mewujudkan pukulan dan tendangan yang baik dibutuhkan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Semua aktifitas fisik juga didukung oleh sarana dan prasarana serta telah disusun dalam program latihan yang sistematis agar atlet termotivasi dalam latihan. dengan demikian, diharapkan atlet dapat mencapai tujuan dan berprestasi dalam olahraga beladiri pencak silat.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental. Berbicara masalah prestasi atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Pariaman masih sangat jauh dari yang diharapkan. Hal ini disebabkan banyaknya permasalahan yang ditemui dalam mencapai prestasi olahraga pencak silat.

Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah salah satu klub pencak silat di Kabupaten Pariaman yang aktif membina dan mengembangkan potensi atlet untuk meraih prestasi. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di perguruan Pat Ban Bu Pariaman, peneliti menemukan beberapa permasalahan, yaitu diduga tidak baiknya kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Pariaman dan belum

sesuai dengan harapan yang diinginkan terhadap penampilan kemampuan beladiri pencak silat yang dimiliki.

Dari hasil observasi dan diskusi peneliti dengan pelatih pencak silat perguruan Pat Ban Bu Pariaman yaitu Bapak Sabar dan Bapak Adek, sering ditemukan masalah disetiap pertandingan, seperti; sering kali para atlet merasa kelelahan ketika bertanding, padahal waktu pertandingan belum habis. Diduga hal ini disebabkan rendahnya tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet. Lebih lanjut, pernapasan atlet tidak teratur dan sukar untuk menghirup oksigen dengan baik. Selanjutnya, reaksi serangan maupun pertahanan yang dilakukan lambat mengakibatkan atlet kesulitan dalam menyerang maupun bertahan.

Pukulan maupun tendangan yang dilancarkan kepada lawan terlihat lemah dan hanya sekedar mengenai pakaian yang dikenakan lawan. Kuat dugaan ini disebabkan pukulan maupun tendangan yang dihasilkan tidak disertai dengan tingkat daya ledak otot lengan dan tungkai yang baik sehingga tidak tepat pada sasaran yang ditujukan. Padahal prasarana dan sarana latihan telah dilengkapi dan rancangan latihan sudah disusun dalam program latihan yang sistematis agar atlet termotivasi dalam latihan. lebih lanjut, taktik dan strategi sudah diberikan. Akan tetapi, penampilan atlet tetap belum baik sehingga nilai sukar untuk diraih dan hal ini dapat menghambat pencapaian prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara unsur kondisi fisik yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman tidak baik dan belum sesuai dengan kondisi fisik yang diharapkan, yaitu kondisi fisik yang dapat mendukung untuk merealisasikan teknik-teknik pencak silat yang dimiliki, khususnya dalam jenis laga. Kondisi fisik yang dimaksudkan adalah

kondisi fisik atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman yang meliputi; dayatahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, maka akan menjadi permasalahan baru pada atlet atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman. Oleh sebab itu, untuk membuktikan kebenaran ilmiah dan mengatasi permasalahan ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut melalui penelitian ilmiah. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul, "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mendukung antara satu dengan yang lainnya untuk pencapaian prestasi Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Profesional pelatih
3. Sarana dan prasarana
4. Teknik, taktik dan strategi yang dimiliki oleh atlet
5. Bakat dan minat serta motivasi atlet
6. Kesehatan dan gizi
7. Manajemen dan perhatian dari pemerintah setempat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi :

1. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.
2. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Perguruan Pat Ban Bu Pariaman. .
3. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Perguruan Pat Ban Bu Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman?
2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman?
3. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui tingkat kondisi fisik atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman” yang meliputi :

1. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman.

2. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pariaman.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan untuk melakukan penelitian atau skripsi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, tingkat kondisi fisik atlet perguruan Pat Ban Bu Pariaman yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai masih jauh dari yang diharapkan. Untuk lebih jelasnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 32,54 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang.
2. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 4,62 m tergolong kategori cukup.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman adalah 150 cm tergolong kategori cukup.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan daya tahan aerobik melalui jalan jarak jauh, lari jarak jauh dan renang jarak jauh, daya ledak otot lengan melalui pukulan dengan menggunakan *dumbbell* dan daya ledak otot tungkai dengan metode latihan *plyometric*.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai melalui kegiatan latihan yang sudah terprogram secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putera pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet silat dan daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ambarukmi. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannnya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Jusni. 1995. *Hubungan Antara Kecepatan Reaksi Terhadap Prestasi Pencak Silat*. Padang: IKIP.
- Johor, zairnul. (2004) *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang : FIK UNP.
- Kriswanto, Setyo, E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRESS.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningaktan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Lutan, Rusli.1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teoridan Metode*. Jakarta: Dep& K DirjenDikti.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.