

STUDI TENTANG KONDISI FISIK PESILAT TRIBELA UNP

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

RUDULFO SEPTOREDO

NIM: 14053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN

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 : Studi Tentang Kondisi Fisik Pesilat Tribela UNP

Nama : Rudulfo Septoredo

NIM : 14053

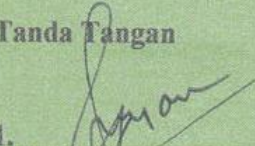

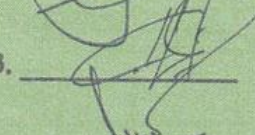
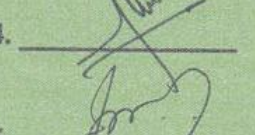
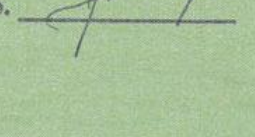
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Zulman, M.Pd	2. 
Anggota	: 1. Drs. Ali Umar, M.kes	3. 
Anggota	: 2. Drs Suwirman, M.Pd	4. 
Anggota	: 3. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

RUDULFO SEPTOREDO (2013) : Studi Tentang Kondisi Fisik Pesilat Tribela UNP

Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki bila ingin memiliki prestasi yang tinggi. Jadi peneliti ingin melihat seberapa besar tingkat kondisi fisik pesilat Tribela UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif*, yang bertujuan untuk melihat unsur kondisi fisik pesilat tribela UNP yang berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan pada saat pengukuran, sehingga diperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi pesilat tribela UNP

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 111 orang dan yang dijadikan sebagai sampel adalah kelompok spesialisasi yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, kelincahan diukur dengan *Shuttle-Run test* (8 x 5 meter), kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* 30 meter, daya tahan aerobik diukur tingkat VO_{2max} dengan lari 2400 meter. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari analisis data, peneliti menemukan bahwa : Tingkat kondisi fisik pesilat tribela UNP yaitu terdiri dari: 1) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai berada pada kategori sedang 50% dengan sampel 20 orang, nilai tertinggi 190, terendah 95, mean 139.50, dan standar deviasi 30.258. 2) Rata-rata tingkat kelincahan berada pada kategori baik 100% dengan sampel 20 orang, nilai tertinggi 13.32, terendah 12.19, mean 12.8380, dan standar deviasi 0.385. 3) Rata-rata tingkat kecepatan berada pada kategori baik 35% dengan sampel 20 orang, nilai tertinggi 9.13, terendah 3.90, mean 47.425, dan standar deviasi 1.08. 4) tingkat daya tahan berada pada kategori baik 70 % dengan sampel 20 orang, nilai tertinggi 13.10, terendah 11.03, mean 11.6400, dan standar deviasi 0.545.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Studi Tentang Kondisi Fisik Pesilat Tribela UNP**”. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin namun peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada kekurangan karna masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam penyelesaian 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. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, dan Bapak Nurul Ihsan, M.Pd, selaku dosen penguji.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, Pelatih, dan seluruh pesilat Tribela UNP yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Kawan-kawan yang satu perjuangan Penjas D 09 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin...yarabbal'alamin.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
a) Hakekat Pencak Silat	8
b) Kondisi Fisik.....	13
B. Kerangka Konseptual	21

C. Pertanyaan Penelitian.....	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Definisi Operasional	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Instrumen Penelitian Dan Pelaksanaan Tes	27
H. Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pembahasan	40
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	24
2. Norma Standarisasi untuk kekuatan otot	26
3. Kreteria penilaian tes kelincahan	29
4. Norma Standarisasi untuk lari sprint 30 meter.....	31
5. Norma Standarisasi untuk lari 2400 meter.....	32
6. Deskripsi data daya kekuatan otot tungkai.....	35
7. Deskripsi data kecepatan lari 30 meter	36
8. Deskripsi data kelincahan <i>shuttle runtest</i>	38
9. Deskripsi data daya tahan lari 2400 meter	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan alur daya tahan	20
2. Kerangka Konseptual.....	22
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Paha (Quadrics Femoris)	27
4. Bentuk Pelaksanaan <i>Shuttle Run Test</i>	29
5. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 meter.....	30
6. Bentuk pelaksanaan tes lari 2400 meter.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Sejarah singkat Tribela UNP	49
2. Frekuensi Data Kondisi Fisik Pesilat Tribela UNP	50
3. Dokumentasi Penelitian	55

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang cukup menggembirakan walaupun belum merata, dan baru pada cabang olahraga tertentu saja, sedangkan cabang-cabang lainnya belum berkembang dan belum mempunyai prestasi sebagai mana yang diharapkan. Di Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang olahraga mulai mendapat perhatian pembinaan dan peningkatan prestasi untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa, karena olahraga merupakan hakekat dari pembangunan serta membentuk generasi muda agar menjadi lebih baik.

Melalui olahraga dapat menanamkan jiwa sportifitas, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, sportifitas, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 3 dijelaskan bahwa : “Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa melalui tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaanya diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, pemerintah juga telah menunjukkan perhatiannya di bidang pengembangan prestasi ini ditunjukkan dalam Undang Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragan Nasional dalam pasal 20 ayat 3 menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ”.

Salah satu aplikasi dari proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan adalah dengan pembinaan kondisi fisik, dengan kondisi fisik yang baik diharapkan agar seorang manusia memiliki jiwa dan raga yang sehat, segar jasmani serta mencapai prestasi yang maksimal.

Prestasi yang diraih seseorang merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan berupa latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas yang menjadi tujuan utama adalah prestasi.

Tetapi tidak mudah untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999:24) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri seseorang seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, makanan yang bergizi dan lain sebagainya. Sedangkan, faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (*psikis*).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sangat banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga, salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal adalah faktor kemampuan kondisi fisik. Syafruddin (1999:79) bahwa "Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi". Adapun komponen-komponen dasar dari kondisi fisik jika di tinjau dari konsep maskular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*) keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik adalah olahraga beladiri pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat untuk mencapai prestasi yang optimal semua faktor diatas harus dimiliki setiap pesilat, karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain.

Pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia pencak silat juga merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun. Tetapi sampai saat ini belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara ilmiah dan dapat dipertanggung jawabkan serta menjadi sumber bagi pengembangan yang lebih teratur. Baru semenjak Budi Utomo didirikan jiwa dan semangat kebangkitan nasional mulai mencari unsur-unsur warisan budaya yang dapat dikembangkan sebagai identitas Nasional tumbuh. melalui panitia persiapan persatuan pencak silat Indonesia maka pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta terbentuklah IPSI yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga dan pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta untuk pertama kalinya telah dipertandingkan dan sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula.

Tim pencak silat FIK UNP (2008) pasal 6 menjelaskan bahwa untuk kategori tanding pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak, tiap babak terdiri dari atas 2 (dua) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding. Dari penjelasan tersebut berarti

seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk meraih prestasi yang optimal.

DiSumatra Barat, khususnya UK pencak silat UNP atau yang lebih dikenal Tribela UNP penulis melihat pesilat sudah memiliki perestasi yang cukup baik. Hal ini terlihat pada prestsi prestasi yang diraih para pesilat Tribela UNP diantaranya juara umum KEJURWIL sesumatra 2012, juara umum POMDA 2009 dan 20011, 1 emas dan 1 perak PON 2012, 2 emas 1 perak 2 perunggu PORWIL 20011, 2 emas 4 perunggu POMNAS 2012.

Sebagai praduga penulis faktor penyebab baiknya prestasi yang diraih pesilat Tribela UNP disebabkan oleh banyak kemungkinan seperti, sarana, program latihan, kondisi fisik, serta motivasi dari diri pesilat tersebut. Dari kemungkinan kemungkinan tersebut penulis ingin melihat bagaimana faktor kondisi fisik pesilat Tribela UNP, karna faktor kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pesilat bila ingin meraih prestasi kondisi fisik ini meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan, karna dayatahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan sangat dibutuhkan pesiat untuk menyerang maupun bertahan.

Dari hal diatas penulis merasa tertarik untuk melihat tentang seberapa besar tingat kondisi fisik para pesilat Tribela UNP yang meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*). Untuk itu penulis mengangkat judul penelitian ”Studi Tentang Kondisi Fisik Pesilat Tribela UNP”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka masalah masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik.
2. Faktor sarana dan prasarana.
3. Faktor gizi.
4. Faktor pelatih.
5. Faktor motifasi.
6. Faktor organsasi.
7. Faktor teknik.
8. Faktor taktik.
9. Faktor mental.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka tidak semua faktor identifikasi tersebut akan penulis teliti, ini mengingat keterbatasan waktu , biaya, tenaga serta kemampuan penulis untuk meneliti, maka penulis hanya akan melihat tingkat kondisi fisik pesilat Tribela UNP.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut: Sejauh mana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pesilat Tribela UNP.?

E. Tujuan penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan, Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pesilat Tribela UNP yang meliputi:

1. Tingkat kekuatan otot paha yang dimiliki oleh pesilat tribela UNP.
2. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pesilat tribela UNP.
3. Tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pesilat tribela UNP.
4. Tingkat daya tahan yang dimiliki oleh pesilat tribela UNP.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menamatkan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan atau referensi untuk meneliti masalah yang sama.
3. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP sebagai bahan bacaan dan kajian di perpustakaan.
4. Pelatih cabang olahraga beladiri pencak silat sebagai bahan masukan dalam rangka pengembangan dan pelatihan olahraga beladiri pencak silat.
5. Pesilat untuk meningkatkan kondisi fisik.
6. Sebagai bahan koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

B. Kajian Teori

a) Hakekat Pencak Silat

Pencak silat pada hakekatnya adalah suatu cara yang digunakan untuk keselamatan dan pembelaan diri, baik dari manusia maupun binatang buas, dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung tangan dan kaki sampai kepala, sebagai alat pembelaan diri. Di Indonesia pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat juga merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun. Sekarang pencak silat telah berkembang sebagai olahraga, pertandingan dan pendidikan baik mental spiritual, dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Suwirman (2006:8) mengatakan bahwa: “Pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat terdiri dari dari dua gabungan kata yang saling berhubungan erat untuk membentuk gerak dasar dan seni bela diri yang sempurna yang bertujuan untuk keselamatan diri, kesejahteraan bersama dan untuk meghindarkan diri dari malapetaka.

Sedangkan defenisi pencak silat selengkapny yang disusun oleh PB. IPSI bersama Bakin pada tahun 1975 dalam Suwirman (2006:8-9) adalah: “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya unatuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Disini peranan pencak silat adalah sebagai sarana untuk membentuk manusia yang seutuhnya yang Pancasilais, sehat, kuat terampil, tregginas, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya pada diri sendiri”.

Pencak silat Indonesia menurut Suwirman (1999 : 9) mempunyai sifat serta ciri umum dan cirri khusus sebagai berikut. Ciri-ciri umum pencak silat adalah :

- a. Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung tangan dan kaki sampai kepala bahkan rambut wanita dapat dipergunakan sebagai alat pembelaan diri
- b. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata.

Sedangkan ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia adalah :

- a. Sikap tenang, lemas (rileks seperti kucing waspada).

- b. Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, saat (timing) dan gerakan yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan.
- c. Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan.
- d. Memanfaatkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga”.

Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi, serta sebagai pengendalian diri yaitu pembentuk kepribadian , akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. Dalam prestasi, pertandingan pencak silat dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri dan seni.

Terdapat 4 (empat) kategori dalam pertandingan pencak silat yaitu :

- 1. Kategori tanding.
- 2. Kategori tunggal.
- 3. Kategori ganda.
- 4. Kategori regu.

Menurut Lubis (2004 : 5) kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda, saling berhadapan ,menggunakan unsur pembelaan dan serangan. Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, mantap penuh penghayatan dengan tangan kosong atau dengan bersenjata. Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan

dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong”.

Pada pertandingan pencak silat, pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak. Tiap babak terdiri dari atas 2 (dua) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding. Iniberarti pesilat harus memiliki dayatahan yang baik untuk mampu melakukan berbagai macam serangan dan pembelaan dengan kontraksi yang tinggi.

Dalam melakukan serangan, harus dapat dilakukan dengan baik dan bertenaga atau mempunyai power (daya ledak) yang tinggi agar serangan tersebut mendapat nilai. Serangan dalam pencak silat terbagi atas pukulan dan tendangan. Suwirman (2006) menjelaskan “serangan yang berupa tendangan nilainya 2 (dua) sementara pukulan nilainya 1 (satu)” dalam pertandingan pencak silat serangan yang bias mendapat nilai adalah serangan yang dilakukan dengan cepat, tepat pada sasaran dan tidak terhalang oleh salah satu anggota tubuh lawan. Sasaran yang dimaksud adalah dada, perut, rusuk kiri dan kanan, punggung atau bagian belakang badan. Dengan demikian, seorang pesilat harus

memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus agar dapat melakukan tendangan dengan baik dan mendapat nilai yang tinggi.

Dalam melakukan pergerakan dalam bertanding, seorang pesilat harus mampu berreaksi dengan cepat, apabila pesilat sudah mampu berreaksi dengan cepat maka serangan yang dilakukan lawan dapat ditangkis atau dihindari dengan cepat pula. Semakin tinggi kecepatan yang dimiliki oleh seorang pesilat maka semakin tinggi pula gerakan menghindar dan menangkis yang dapat dilakukan sehingga serangan lawan tidak akan mengenai anggota tubuh yang merupakan sasaran. Begitu juga pada saat melakukan serangan, apabila dilakukan dengan kecepatan yang tinggi maka serangan tersebut akan mengenai lawan tepat pada sasaran tanpa didahului oleh pembelaan dari lawan. Oleh karena itu seorang pesilat harus memiliki kemampuan kecepatan yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang baik.

Seorang pesilat selama bertanding harus lincah dalam melakukan gerakannya baik dalam mengelak, menghindar, dan dalam mencari posisi untuk jarak serang yang menguntungkan. Jika seorang pesilat tidak lincah (kaku) maka ia akan sulit melakukan gerakan mengelak dan menghindar dan juga akan sulit dalam mendapatkan posisi jarak serang yang baik dan menguntungkan tersebut.

Seterusnya pada cabang olahraga pencak silat kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik elakan maupun tangkisan serta menghindar dari serangan lawan secara efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Oleh karenanya seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang baik

seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan, agar dapat bertanding dengan maksimal sehingga prestasi maksimalpun akan dapat dicapai.

Oleh karena itu, olahraga pencak siat sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena didalam pertandingan setiap pesilat dituntut untuk bergerak cepat. Menendang dengan cepat dan kuat, lincah dalam menghindar dan menangkis, serta juga harus mampu bertahan dari babak ke babak selama bertanding.

b) Kondisi Fisik

Kondisi fisik berasal dari kata "*condition*" (bahasa latin) yang berarti keadaan. Keadaan yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Semakin baik kualitas fisik seseorang, maka akan semakin bagus pula hasil kerjanya yang ia lakukan. Unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen elemen yang mempengaruhi kemampuan dalam bekerja. Unsur kondisi fisik dikelompokkan menjadi dua yaitu kondisi fisik umum dan khusus. Dimana kondisi fisik umum meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan flexibility, sedangkan kondisi fisik khusus meliputi explosive power, kelenturan, kelincahan, kecepatan, ketepatan dan koordinasi. Frohner dan Syafuruddin (1999:35) menyatakan bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Sedangkan kemampuan kondisi fisik khusus adalah kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafuruddin (1999:36) mengatakan bahwa "bila

kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”.

Pengaruh kondisi fisik akan sangat jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Untuk terwujudnya prestasi yang maksimal dalam pertandingan pencak silat, kondisi fisik pesilat merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Menurut pasurney (2001:31) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi.

Dalam Sarumpaet, (1986) mengatakan, kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Pada cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang membutuhkan ketangkasan kondisi fisik yang baik dalam bertanding. Untuk mencapai prestasi yang optimal faktor faktor kondisi fisik harus dimiliki setiap pesilat, karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Didalam pertandingan beladiri pencak silat terdapat unsur kekuatan, kelincakan, kecepatan dan daya tahan yang cukup tinggi.

a) Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan sekaligus pencegah terjadinya cedera. secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Sehubungan dengan ini, Arsil (2000:44) menjelaskan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Fox dalam Arsil (1999:44) mengemukakan “Kekuatan adalah daya atau tekanan sebuah otot, lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan dari usaha atau upaya maksimal”. Selanjutnya Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:46) mengatakan bahwa “Kemampuan kekuatan manusia tergantung dari beberapa factor sebagai berikut:

- 1) Penampang serabut otot
- 2) Jumlah serabut otot
- 3) Penampang serabut otot
- 4) Jumlah serabut otot
- 5) Struktur dan bentuk otot
- 6) Panjang otot
- 7) Kecepatan kontraksi otot
- 8) Tingkat peregangan otot
- 9) Tonus otot
- 10) Koordinasi otot intra (koordinasi didalam otot)
- 11) Koordinasi otot inter (koordinasi otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan)Usia dan jenis kelamin”.

Menurut Arsil (1999:52) “Untuk melatih kekuatan dapat dilakukan latihan sebagai berikut:

- 1) Latihan mengatasi berat badan sendiri dan berat badan partner

- 2) Latihan mengatasi berat badan sendiri dan berat badan partner
- 3) Latihan dengan penambahan berat badan dengan alat barbell
- 4) Latihan dengan penambahan berat badan di dalam bermain seperti sepatu pemberat, ikat pinggang dan besi
- 5) Latihan dengan menghentikan dan menggerakkan alat yang ringan dan dilanjutkan dengan menarik dan mendorong
- 6) Latihan dengan alat-alat spesifik yang ditarik seperti karet atau menarik teman “

Dari uraian di atas kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi, demikian juga dengan pesilat yang ingin berprestasi tentunya di perlukan kekuatan tubuh yang optimal atau prima, bukan hanya sekedar bergerak namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti kuda kuda yang kokoh, menghindar, menangkis dan menyerang baik dengan pukulan maupun tendangan semua gerakan tersebut membutuhkan kerja otot yang maksimal terutama pada otot paha dan otot tungkai. Dengan demikian bagi pesilat yang tidak memiliki kekuatan akan kesulitan saat bertanding, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.

b) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa

gangguan pada keseimbangan”. Kegunaan kelincahan ini secara langsung dalam olahraga adalah:

- 1) Mengkoordinasikan gerak gerak berganda
- 2) Mempermudah penguasaan teknik teknik yang tinggi dalam setiap cabang olahraga
- 3) Gerakan efisien, efektif dan ekonomis
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: Kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1986:33), menyatakan bahwa, “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik ”.

Kelincahan terbagi menjadi dua yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus dimana kelincahan umum berarti kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya, sedangkan kelincahan khusus berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan merubah arah sesuai dengan kekuatan atau kemampuan daya ledaknya sendiri. Kemudian peranan kelincahan dalam pertandingan pencak silat sangat penting, karena kelincahan merupakan kebutuhan seorang pesilat

dalam mendapatkan posisi untuk jarak serang yang bagus dan menguntungkan.

c) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kata “cepat” berkaitan dengan 3 elemen, yaitu: waktu bereaksi (reaksi penggerak terhadap tanda), waktu gerak (kemampuan untuk menggerakkan otot dengan cepat, seperti pada latihan kemiliteran, memukul atau mengoper bola), dan kecepatan lari (termasuk frekuensi pergerakan tangan dan kaki).

Kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan. Dalam ilmu fisika, kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu.. kecepatan sangat penting pada beberapa cabang olahraga tertentu seperti atletik pada nomor lari, beladiri, renang, dan lain sebagainya. Definisi dari kecepatan itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Bila seorang pesilat ingin mengembangkan kecepatannya maka ia harus juga mengembangkan kekuatannya. Dengan demikian kecepatan sangat penting peranannya dalam olahraga beladiri pencak silat dengan kecepatan yang tinggi maka

serangan yang dilakukan lawan dapat ditangkis ataupun dihindari dengan cepat pula. Begitu juga pada saat melakukan serangan, apabila dilakukan dengan kecepatan yang tinggi maka serangannya akan mengenai tepat pada sasaran tanpa didahului oleh pembelaan dari lawan.

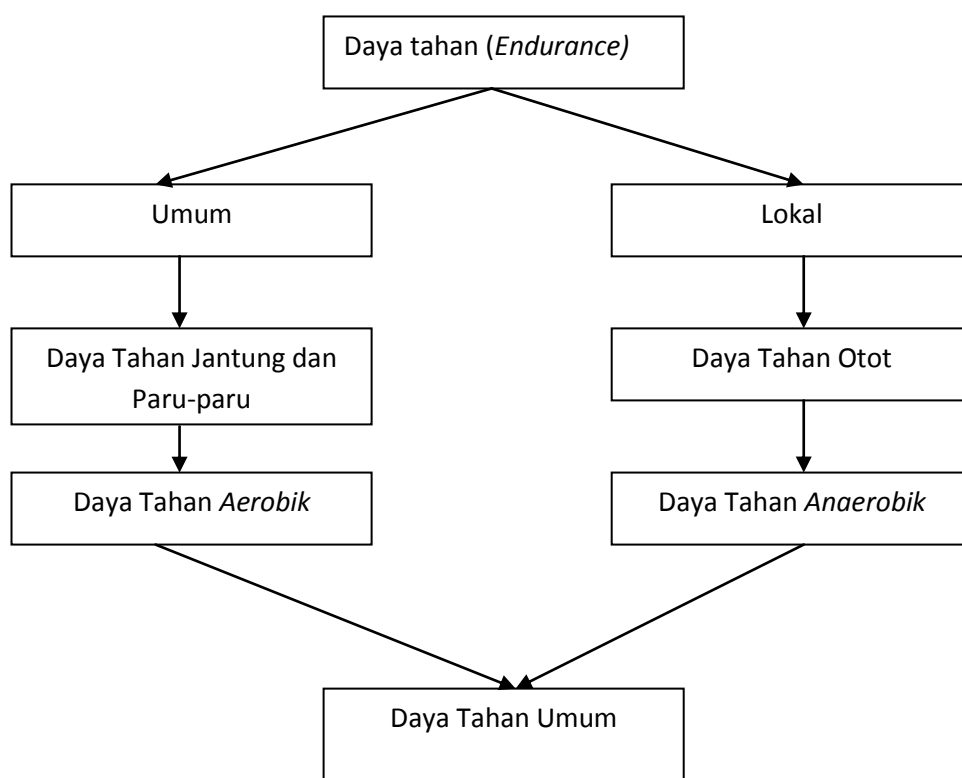
d) Daya tahan

Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kegiatan jamani. Dayatahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Dalam arti lain juga dapat dikatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja.

Kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, apalagi olahraga bela diri pencak silat yang memerlukan gerak fisik. Namun bila ditinjau secara khusus daya tahan dibutuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik seperti pencak silat.

Menurut Bompa dalam Arsil (1999;22), mengklasifikasikan daya tahan atas “daya tahan umum dan daya tahan khusus”. Daya tahan umum adalah kemampuan sekelompok otot, sistem syaraf pusat, jantung dan pernafasan atau *cardiorespiratory*. Daya tahan menyangkut karakteristik setiap cabang olahraga. Daya tahan lokal mengandung daya tahan otot, (Lamb, dalam Arsil. 1999;23). Sedangkan daya tahan umum dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas, serta di arahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan yang lazim disebut daya tahan *cardiovaskuler*.



Gambar 1. Bagan Alur Daya Tahan
Sumber : Pembinaan Kondisi Fisik, Arsil (1999 : 23)

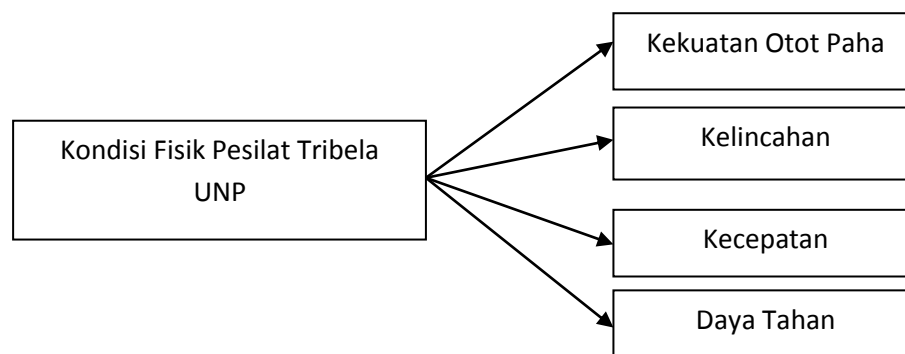
Sedangkan yang dimaksud dengan latihan endurance pada umumnya, yaitu *cardiorespiratory endurance*, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai tempo cepat, tanpa mengalami sakit dan kelelahan berlebih.

C. Kerangka Konseptual

Dalam pertandingan pencak silat untuk mencapai prestasi yang optimal faktor kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan harus dimiliki setiap pesilat, karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi, demikian juga dengan pesilat yang ingin berprestasi tentunya di perlukan kekuatan tubuh yang optimal atau prima, bukan hanya sekedar bergerak namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti kuda kuda yang kokoh, menghindar, menangkis dan menyerang baik dengan pukulan maupun tendangan semua gerakan tersebut membutuhkan kerja otot yang maksimal terutama pada otot paha dan otot tungkai, kelincahan dalam pertandingan pencak silat tidak kalah penting, karena kelincahan merupakan kebutuhan seorang pesilat dalam mendapatkan posisi untuk jarak serang yang bagus dan menguntungkan, Begitu juga pada saat melakukan serangan, apabila dilakukan dengan kecepatan yang tinggi maka serangannya akan mengenai tepat pada sasaran tanpa didahului oleh pembelaan dari lawan, sedangkan daya

tahan secara umum sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik seperti pencak silat karan tujuan utama dari latihan dayatahan adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru paru dan system peredaran darah yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat.

Berdasarkan pembatasan masalah dan Kajian teori diatas, dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dalam penelitian ini. Dimana kerangka konseptual penelitian dapat dilihat pada gambar bagan dibawah ini:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka pertanyaan peneliti adalah:

- Bagaimanakah tingkat Kekuatan otot paha yang dimiliki pesilat Tribela UNP?
- Bagaimanakah tingkat Kelincahan yang dimiliki pesilat Tribela UNP?
- Bagaimanakah tingkat Kecepatan yang dimiliki pesilat Tribela UNP?
- Bagaimanakah tingkat Daya tahan yang dimiliki pesilat Tribela UNP?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini dikemukakan beberapa kesimpulan tentang studi kondisi fisik pesilat tribela UNP sehingga nantinya dapat bermanfaat dan berguna untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga beladiri pencaksilat.

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan pada Bab IV , maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan dari hasil tes lari 2400 meter, dapat diambil kesimpulan tingkat VO_{2max} . Pesilat tribela UNP berada pada kategori baik.
2. Dari hasil tes kekuatan dengan leg dynamometer dapat disimpulkan tingkat kekuatan yang dimiliki pesilat tribela UNP berada pada kategori sedang.
3. Dari hasil tes kecepatan dengan sprint 30 meter. Dapat diambil kesimpulan tingkat kecepatan yang dimiliki pesilat tribela UNP berada pada kategori baik.
4. Kelincahan dari hasil tes dengan shuter run. Dapat diambil kesimpulan tingkat kelincahan yang dimiliki pesilat tribela UNP berada pada kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Diharapkan pesilat tribela UNP dapat meningkatkan kondisi fisik terutama dalam segi daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kecepatan.
2. Diharapkan pesilat tribela UNP untuk selalu menjaga kebugaran tubuh (daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kecepatan) yang telah diperoleh selama proses latihan.
3. Diharapkan kepadapelatih pesilat tribela untuk dapat memberikan program latihan daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kecepan kepada pesilat tribela UNP.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dan literatur bagi peneliti berikutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP
- <http://www.yahoo.Briamach Colic/wikipedia.htn>
- Lubis. Johansyah (2004). *Instrument Panduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Depdiknas.
- Menegpora. (2005). *Panduan Penetapan Paramater Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar dan Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Pasurney, Lavinus P,2001. *Latihan Fisik Olahraga*: Jakarta Koni pusat
- Sarumpaet, A. (1986). *Dasar-dasar Pembinaan Gulat*. FPOK IKIP Padang
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Suharno. HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta:FKIK IKIP.
- Suwirman.(1999). *Pencak Silat Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Padang: DIP proyek.
- Suwirman, 2006. *Pencak Silat*. Padang: FIK. UNP
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. DIP. Proyek UNP *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- TIM PENCAK SILAT FIK UNP. 2008. *Pencak Silat*. FIK UNP.
- UU RI No 3 2005. *Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.