

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI
PONDOK PESANTREN THAWALIB PADANG**

SKRIPSI



Oleh:

**YOGA AFINDRA
NIM. 18086504**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci
Pondok Pesantren Thawalib Padang

Nama : Yoga Afindra

Nim / BP : 18086504 / 2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2024

Disetujui :

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP : 198909012018031001



Prof. Dr. Kamal Erdaus, M.Kes., AIFO
NIP. 196211121987101001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yoga Afindra
NIM : 18086504

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren
Thawalib Padang

Padang, Agustus 2024

TIM PENGUJI

TTD

Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO

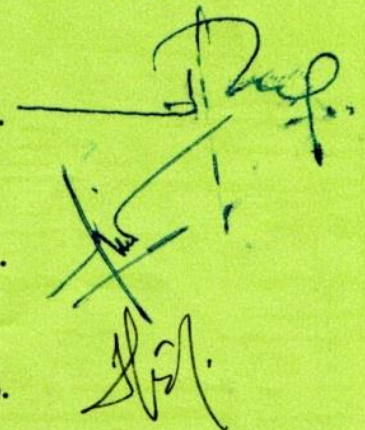
1.

Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

2.

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

3.

Three handwritten signatures in black ink. The first signature is at the top, the second is in the middle, and the third is at the bottom. They are positioned to the right of the numbered list of the examination team members.

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoga Afindra
NIM/TM : 18086504/ 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa Skripsi saya dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren THAWALIB Padang” adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan,



Yoga Afindra

ABSTRAK

Afindra, yoga (2024) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada atlet perguruan Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang, bahwa menurunnya prestasi atlet perguruan Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu terlihat kehabisan stamina sebelum babak pertandingan habis, tendangan mudah ditangkap oleh lawan, dan pukulan yang tidak telak ke sasaran serta serangan yang dilakukan kepada lawan tidak dapat dilakukan secara beruntun dengan cepat kuat dan tepat pada sasaran.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet perguruan Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang berkenaan dengan, daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang mengikuti latihan di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. sebanyak 30 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. daya tahan dengan *bleep test*, kelincahan dengan *hexagonal obstacle test*, daya ledak otot lengan dengan *two-hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang dilihat dari segi : (1) rata-rata tingkat kemampuan daya tahan (45) kategori sedang, (2) Rata-rata tingkat kemampuan kelincahan (15,4 detik) kategori rata-rata, (3) Rata-rata tingkat kemampuan daya ledak otot lengan (301 cm) kategori kurang sekali, (4) Rata-rata tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai (176 cm) kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang ”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu penyusunan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
2. Bapak Dr. Ir. Krismadunata, S.T., M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
5. Bapak Prof. Dr Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripisi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT selaku kontributor yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa lebih baik.
7. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pengurus, pelatih dan atlet Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang
9. Teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/ teman-teman sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori	8
1. Pencak Silat.....	8
2. Kondisi Fisik	11
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	11
b. Komponen Kondisi Fisik.....	16
B. Kerangka Konsepsual	26
C. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	33
1. Instrumen Penelitian	33
2. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	42
1. Daya Tahan.....	42
2. Kelincahan.....	44
3. Daya Ledak Otot Lengan	45
4. Daya ledak otot tungkai.....	46
B. Pembahasan.....	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	59
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Padang.....	31
2. Sampel Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Padang	31
3. Data Normatif untuk Bleep Test Untuk Laki-Laki.....	34
4. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	36
5. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Two- Hand Medicine Ball</i>	38
6. Rumus Pengkategorian Klasifikasi Norma untuk Tes <i>Standing Broad Jump Test</i>	39
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang	42
8. Distribusi Frekuensi kelincahan atlet tapak suci pondok pesantren Thawalid Padang.....	44
9. Distribusi Frekuensi kemampuan daya ledak otot lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang.....	45
10. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	34
3. Pelaksanaan <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	36
4. Pelaksanaan <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i> . Sumber : Foto Contoh Pengambilan Penelitian.....	37
5. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i>	39
6. Histogram daya tahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang.....	43
7. Histogram Tingkat kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang	45
8. Histogram Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang.....	46
9. Histogram Tingkat daya ledak otot tungkai Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang	48

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
Lampiran 1 Deskripsi Data	59
Lampiran 2 Frekuensi Tabel Daya Tahan.....	60
Lampiran 3 Frekuensi Tabel Kelincahan.....	61
Lampiran 4 Frekuensi Tabel Daya Ledak Otot Lengan.....	62
Lampiran 5 Frekuensi Tabel Daya Ledak Otot Tungkai	63
Lampiran 6 Data Mentah Tes Kondisi fisik.....	64
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 8 Surat Penelitian.....	67
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga menurut (Sajoto, 1988:1-2) :

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturannya.
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak - anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui' kurikulum tertentu.
3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani tertentu.
4. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi. Terkait dengan poin ke empat yaitu olahraga untuk mencapai prestasi, maka diperlukan adanya pembinaan olahraga.

Dalam pembinaan prestasi olahraga di Negara ini pemerintah juga berperan serta dan mendukung, dengan mengeluarkan UU RI No 3 Pasal 1

Ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula. Satu dari sekian banyak cabang olahraga prestasi tersebut adalah Pencak Silat. Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa Indonesia yang sudah turun temurun. Sama dengan cabang olah raga prestasi lainnya, olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atletnya dengan tujuan agar bisa mendapat hasil maksimal yang memuaskan. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang sudah sering mengharumkan nama Indonesia di arena olahraga bertaraf internasional seperti Sea Game, Asian Game, Kejuaraan Dunia dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Untuk meningkatkan olahraga pencak silat ke jenjang yang lebih tinggi baru-baru ini Persilatan yang merupakan organisasi induk Pencak Silat Dunia sedang mengupayakan agar Pencak Silat bisa berpartisipasi pada Kejuaraan lainnya yang lebih bergengsi yaitu Olimpiade. Hal ini menjadi dorongan positif terhadap olahraga Pencak Silat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dengan tumbuh dan berkembangnya perguruan Pencak Silat di berbagai daerah di Seluruh Indonesia, salah satunya adalah perguruan Tapak Suci.

Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Padang menyediakan sarana pengembangan bakat bagi atlet. Menurut Pratama (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. Salah satunya seni beladiri pencak silat yang berada di Kota Padang yang mendidik para siswa perguruan dengan nilai-nilai luhur dan tidak tertinggal dalam dunia prestasi. Tapak Suci di Kota Padang ini awal masuk pada tanggal 31 Juli 1996 pertama kali berdiri di Madrasah Aliniyah Muhammadiyah Saming Bakar, dan seterusnya berkembang menjadi beberapa cabang latihan antara lain: Cabang Sulit Air tahun 2006, Cabang Panti Asuhan Bukit Kili Koto tahun 2008, Cabang Mushola Taqwa tahun 2009 dan masih ada beberapa cabang lain yang telah dibuka tetapi sudah dinon aktifkan dikarenakan berbagai kendala. Dari beberapa cabang yang disebutkan diatas sampai sekarang masih aktif dalam berkegiatan. Dari tahun 2011 sampai sekarang Tapak Suci di Padang yang sering di sebut sebagai Pimpinan Daerah (PIMDA) tempat para atlet yang akan bertanding melaksanakan latihan.

Perguruan Tapak Suci adalah salah satu dari 10 perguruan historis yang ikut serta dalam mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia yang sering kita kenal IPSI. Menurut Marlianto, dkk (2018:181) 10 perguruan pencak silat historis, antara lain : (1) Persaudaraan Setia Hati (PSH); (2) Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT); (3) Perisai Diri (PD); (4) Merpati Putih (MP); (5)

Tapak Suci (TS); (6) Pajajaran; (7) Persatuan Pencak Indonesia (PERPI HARIMURTI); (8) Terlat Sakti; (9) Persinas ASAD; (10) Nusantara. Di setiap daerah di Nusantara terdapat berbagai aliran pencak silat selaras dengan ciri khas masing-masing daerah dalam Fahrurozi dan Sayuti (2019:1001).

Hasil observasi peneliti di lapangan bersama pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang kondisi fisik menurun, hal ini berdasarkan data-data sebagai berikut : Prestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang yang dimana sebelumnya pada kejuaraan Championship Tapak Suci di Pesisir Selatan 2018 Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang memperoleh medali 1 emas dan 2 perunggu, dan pada kejuaraan selanjutnya Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang mengalami penurunan prestasi, pada saat bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang terlihat kehabisan stamina sebelum babak pertandingan habis, tendangan mudah ditangkap oleh lawan, dan pukulan yang tidak telak ke sasaran serta serangan yang dilakukan kepada lawan tidak dapat dilakukan secara beruntun dengan cepat kuat dan tepat pada sasaran. Hal ini mengakibatkan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang tidak mendapatkan medali di setiap kejuaraan pencak silat yang di ikuti. Diduga karna faktor kondisi fisik Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang masih rendah.

Berhubung dengan hal di atas , faktor utama yang menentukan prestasi olahraga, yaitu faktor kondisi fisik, faktor teknik, taktik, dan mental

(Syafuruddin, 1999:24). Prestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang belum tercapai secara baik dan maksimal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut, baik yang bersumber dari atlet itu sendiri seperti kondisi fisik, teknik dan taktik, mental, motivasi berprestasi, asupan gizi, kebiasaan berlatih, kepribadian, maupun faktor dari luar seperti pelatih, kualitas program latihan, sarana dan prasarana latihan, dukungan pengelola, guru dan orang tua serta lingkungannya.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ternyata cukup banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi rendahnya kondisi fisik atlet Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang, diantara faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik
2. Kemampuan teknik
3. Kemampuan taktik
4. Kemampuan mental
5. Tingkat motivasi berprestasi

6. Tingkat asupan gizi
7. Kebiasaan berlatih
8. Kepribadian
9. Kualitas pelatih
10. Kelengkapan sarana dan prasarana latihan
11. kualitas program latihan
12. dukungan pengelola
13. dukungan guru
14. dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi mengingat luasnya permasalahan dan berbagai keterbatasan yang ada maka penulis perlu membatasi masalah agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu, serta tercapainya sasaran yang diinginkan, untuk itu penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan pada tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang, yang dilihat dari segi: daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak

Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang dilihat dari segi: daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai.

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, makatujuan penelitian ini untuk mengetahui keadaan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang dilihat dari segi : daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai.

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 kondisinya.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan Daya Tahan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 45 tergolong kategori sedang.
2. Kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 15,4 detik tergolong kategori rata-rata.
3. Kemampuan daya ledak otot lengan rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 301 cm tergolong kategori kurang sekali.
4. Kemampuan daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang adalah 176 cm tergolong kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tingkat kemampuan kondisi fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan Kemampuan Daya Tahan melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak pendek, meningkatkan Kemampuan Kelincahan melalui latihan *zig zag run*. meningkatkan kemampuan Daya Ledak otot lengan melalui latihan *j-band exercise*. meningkatkan kemampuan Daya Ledak otot tungkai melalui latihan lompat jongkok.
3. Diharapkan pengurus Atlet Pencak Silat Tapak Suci Pondok Pesantren Thawalib Padang juga dapat memperhatikan sarana dan prasarana untuk meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mempreluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, American Physical Education Review, 32:10, 755-761
<http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>
- Adnan, A. 2019. *Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smash Ability*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 83-91.
- Akmal, I., & Lesmana, H. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB POSS. Jurnal Patriot, 1(3), 1197-1210.
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.154>
- Ansori, I. (2018). Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Tubuh, Dan Kelenturan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Remaja Putra Padepokan Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- 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.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- Arsil. (2015). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang : Wineka Media.
- Arikunto S. 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal JPDO*, 2(2), 30-34.
- Austin, E., Saklofske, D., & Mastoras, S. (2010). *Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students*. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. doi:10.1080/00049530903312899

- 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.
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolocci, N., ... Capodicasa, E. (2003). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort. Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506
- Chan, F., & Aziz, I. (2020). MOTIVASI ATLET PENCAK SILAT PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) SUMBAR. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120-128. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.619>
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Fenanlampir, A. & Muhammad, M. F. (2015). Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Gardasevic, J., Bjelica, D., & Corluka, M. (2018). *The Impact Of The Preparation Period On Endurance At Football Players U16. Sport Mont*, 16(1), 21- 24.
- Gardner, K. J., & Qualter, P. (2010). *Concurrent and incremental validity of three trait emotional intelligence measures. Australian Journal of Psychology*, 62(1), 5–13. doi:10.1080/00049530903312857
- Gristyutawati, A., D., (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012. *Active : Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago PadangPariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171-181. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>

- Ihsan, N. & Rifki G. S. (2020, August). *Contributions of Flexibility to Sabit Kick Speed Pencak Silat. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 169-171). Atlantis Press.
- Ihsan, N. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Ilahi, R., & Rasvid, W. (2020, August). *The Effect of Limb Muscle Explosive Power, Flexibility, and Confidence Toward Long Passing Ability of Football Players. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 176-177). Atlantis Press.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIK UNP*.
- Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children?, *Journal of Sports Sciences*, DOI:10.1080/02640414.2017.1316865
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger mass participation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Jones, A. M., & Carter, H. 2000. *The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. Sports medicine*, 29(6), 373-386.
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Lawanis, H., Suci N., S., & Fella, M. (2019). *Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12

- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Mardela, R. (2016). KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA PAUD KOTA PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 206-222. <https://doi.org/10.24036/jpo87019>
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, GunterStraub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tenni smatch analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073
- Mirfen, R., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.
- Murni, S. (2015). Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max)
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70 <http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>
- Pearson, A., & Weinberg, A. (2016). *The impact of counsellor training on emotional intelligence. British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5), 610–621. doi:10.1080/03069885.2016.1226496
- Rahayu, N. (2018). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT kabupaten tulung agung tahun 2017.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- rojiun, m, -, D., -, Y., & Komaini, A. (2021). MINAT REMAJA DI DESA PASIE LAWEH KECAMATAN LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN TERHADAP OLAHRAGA ARUNG JERAM. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 97-111. <https://doi.org/10.24036/jpo158019>
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011

- S, Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Sandi, I., & Maidarman, M. (2020). Minat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Terhadap Cabang Olahraga Kriket. *Jurnal Patriot*, 2(2), 345-356.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.579>
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Padang. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Sasmitha, W., & Suwirman. (2020, August). *The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes. In 1st International*