

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN NAGA SAKTI DI KOTA SUNGAI PENUH**

S K R I P S I

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Di susun oleh :

OKI HARDINOL
NIM : 89662

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh**

Nama : Oki Hardinol

NIM / BP : 89662 / 2007

Jurusan : Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

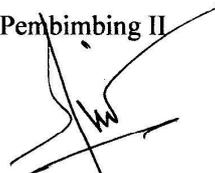
Disetujui,

Pembimbing I



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP 19810726 200604 1 002

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP 19611119 198602 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan
Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN NAGA SAKTI DI KOTA SUNGAI PENUH

Nama : Oki Hardinol
Nim / Bp : 89662 / 2007
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahraagaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Roma Irawan. S.Pd, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Suwirman. M.Pd	2. 
Anggota	: 1. Drs. Maidarman. M.Pd	3. 
	2. Drs. Hendri Irawadi. M.Pd	4. 
	3. Drs. Hermanzoni. M.Pd	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



*Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui apapun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.
(Al-Nahl. 78).*

*Rasulullah SAW bersabda, pengetahuan itu pokok hartaku, akal itu dasar agamaku, ilmu itu senjatakmu, kesabaran itu selendangku, keridhoan itu keuntunganku, keyakinan itu kebanggiaanku, kesadaran itu pekerjaanku sehari-hari, perjuangan itu budi pekertiku, kejujuran itu penolongku, dan kesenangan itu adalah dalam sholat (diriwayatkan Ali bin Abi Thalib r.a). Sesungguhnya disamping kesulitan ada kelonggaran, oleh karena itu bila engkau telah selesai dari satu pekerjaan, maka garap pulalah urusan lain dengan tekun.
(QS. Al-Insyirah 6-7).*

Hari ini tangis kebahagiaan tampak didepan Mu Ya..... Rabbi. Sebagai ungkapan syukurku atas rahmat dan karunia Mu. Segala kesulitan, tantangan, dan hambatan telah ku lalui demi menggapai dan merengkuh sebuah harapan, sebagai bekal menempuh masa depan yang cerah. Untuk itu ridho dan tuntunan Mu kuharapkan selalu.

Ya Allah, aku menyadari apa yang ku perbuat sampai saat ini belum mampu membalas setetes keringat dan air mata serta kelelahan kedua orang tua dan keluargaku selama ini. Oleh karenanya Ya Allah..... Ku mohon..... jadikanlah keringat beliau bagi mutiara yang kemilau disaat orang-orang dalam kegelapan..... serta jadikanlah kelelahan beliau sebagai keredaan dikala orang-orang kepayahan.

Hari ini, amanah dan kepercayaan yang diberikan kedua orang tuaku telah berhasil ku jalani, setitik kebahagiaan telah kuperoleh. Namun keberhasilan hari ini bukanlah akhir dari suatu perjuangan. Tapi kebahagiaan dan keberhasilan hari ini merupakan awal untuk memperbaiki perjalanan panjang yang akan ku tempuh dimasa yang akan datang.

Tanpa mengurangi kemuliaan Mu Ya Allah..... izinkan hamba mempersembahkan hasil karya ini ke Ayahnda Baharuddin,S.Pd, ibunda Siti Hadijah,AMd.Pd dan Adinda Syntha Trisma Utami, ucapan terima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbanan yang telah diberikan selama ini.

Buat ayahnda (Baharuddin,S.Pd) dan Ibunda (Siti Hadijah,AMd.Pd) tetesan air mata mu menjadi cambuk bagi kesuksesanku, keringatmu telah menjadi tinta dalam karyaku, perjuangan dan berat beban yang kau pikul seolah tak pernah kenal lelah tuk besarkan dan bimbing anak-anak mu menjadi yang lebih baik. Semoga do'a Ayah dan Ibu selalu mengiringi langkahku dan menjadi kekuatan tuk menggapai cita-citaku (I Love You pa,ma).

Dan buat adekku satu-satunya yang tersayang (Syntha Trisma Utami) jangan manja ya... dan cepat selesai kuliyaahnya, biar kita bisa bahagiain papa dan mama, dan jangan lupa belajar yang lebih rajin lagi, jangan pernah menyerah sebelum mencoba, syntha pasti bisa..... ayo semangat !

Buat keluarga besarku yang tercinta : kedua Kakek (Harun (alm) dan Abdul Gani (alm)) dan Kedua Nenek (Siti Jari dan Siti Sawiyah (alm)) Do'a oki selalu menyertaimu., dan Mamak Hamid di Malaysia, Mamak Awaludin di Bungo, Ayef tinggai/Cik di Malaysia, Indok, Ayef tngef di Malaysia, Mamak/Nanduk di Semerap, Mamak Seh di Malaysia dan Mamak/Cik Yur di Semerap dan Mamak-mamak/Cik-cik yang lainnya... Uwew-uwew di

Semerap/Malaysia Kakak–kakak : Lisa di Bungo, Yanti, Roha, Lin, Sila di Semerap, dll, Abang-abang : Didi di Jakarta, Kung, Nek, Rin, dll, dan Sepupuku : Hamidah, Halil, Khusaini di Malaysia, Sartika, Nila, zandra di Jambi, dll, tuk Adek-adek/Keponakanku : Ebib, Bram, Abil, Afat, Nila, Nadin, Tifa, Kiran, Popi, Bopil, Badrul, Nela, Rangga dan sikembar di Batam... Terima kasih atas do,a dan perhatian keluarga semua selama ini, semoga semua keluarga kita sehat selalu... amin.

Dan buat orang yang selama ini special dalam hidupku, yang selalu setia menemaniku dikala suka dan duka, Rika Angraini "Cu". peranmu besar sebagai penyemangat dalam hidupku, tetap semangat ya... kuliah nya biar cepat tamat... semoga kita mampu gapai mahligai yang kita impikan nantinya. Amin....

Buat Sobat-sobat satu gubuk yang selama ini menemaniku, "Bang Mizon (papa parel), Bang Ananto,S.Pd, Bang Bastian,A.Md, Sandra (wo), Dolly, Arpen (ucok), Neto, Belen, Hengki". Semua kenangan-kenangan kita tidak akan pernah terlupakan.... Dan tak lupa Kawan setiaku selama ini "Nasrul (siyun), Masrial,S.Pd di Tebo, Arlis di Malaysia Hendra Husmadi (adek) di Padang, Dan Teman baikku "Nanda, Bobby, Ade, Bang Peri dan Kak Dena makasih atas dukungan dan perhatian kalian selama ini. . . Dan buat teman-teman Filter : Bang Wandu (drum), Bang Bet (Keyboard), Bang Zandri (Gitar), Ade "manceh" (Bass) makasih atas dukungannya semoga Filter tetap jaya selalu... dan buat teman PL "Pebi, Indra, Putra (boy), Ryo, Roni, All, Ade (santik), Ayang, Atik, Ila, Wike, Dila, Wenda, Rahmi, Yet, dewi, Leni, Ncim" Semoga tetap sukses selalu.... Dan buat teman PM "Ade (sanak), Dani, Fitra, Citra", dan Teman seperjuangan "Riki, Yogi, Ronal (ucok), Dunan (buya), Bobby, Eri, Enggus, Dapit, dll.. semoga tetap semangat dan semoga sukses selalu.... Amin.

Dan tak lupa buat semua teman-teman IPSP tanpa terkecuali "Debby, Henki (sihenk), Anfal, Hendra (adek), Depit, Yuda, Dion, Deb (enk), Yanto, Randa, Hengki (zk), Al, Dedi (gurea), Dedet, Yogi, Peni, Poni, Nel, Elpi, Reka, Butet, Evi, dan anak IPSP yang lainnya... dan semua senior-senior/alumni IPSP "Mamak Sukardi di Padang, Bang Rajap, Bang Asep, Bang Bunyamin, Bang Mukhtarizal, Bang Husni, Bang Jamrizal, Bang Bas, Kak Piani, Bang Hen, dan Wo Reno dan senior-senior yang lainnya... yang telah memberi masukan atau saran dan dukungannya, Terima kasih atas semuanya, itu semua sangat membantu dan berguna bagi saya, semua kenangan kita tak akan pernah terlupakan, Semoga IPSP sukses dan tetap selalu kompak menjaga nama baik IPSP dan selalu tetap semangat dalam meraih cita-cita.... Amin.....

Kegagalan adalah sukses yang tertunda,.....

Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya.....

Kegagalan adalah titik tolak dari keberhasilan.....

"Meuwk Rageaa Gasiaak Traah...."

By :



Oki Hardinol

ABSTRAK

Oki Hardinol. 2012. ” Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh ”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet pencak sila perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 17 orang putra dan 3 orang putri. Penentuan sampel secara *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 20 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan kelincahan melalui *Dodging-Run Test*, *power* otot tungkai melalui *vertical jump test*, *power* otot lengan melalui tes lempar bola *medicine* dan kelenturan otot togok melalui *flexiometer test*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka diperoleh hasilnya sebagai berikut :

1. Rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 14,17 detik dan putri 14,90 detik, keduanya tergolong kategori sempurna.
2. Rata-rata *power* otot tungkai yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 0,75 kg – $\frac{m}{sec}$ tergolong kategori kurang dan putri 0,44 kg – $\frac{m}{sec}$ tergolong kategori kurang.
3. Rata-rata *power* otot lengan yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 2,35 m dan putri 1,27 m, keduanya tergolong kategori kurang.
4. Rata-rata kelenturan otot togok yang dimiliki atlet putra pencak silat perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh adalah 14,59 cm tergolong kategori baik dan putri 9,66 cm tergolong kategori cukup.

Kata Kunci: Kelincahan, *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, Kelenturan Otot Togok dan Pencak Silat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh”**. Dan Shalawat beserta salam buat Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan sekarang ini. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman. M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini. yang sekaligus menjadi jadi Penasehat Akademik.
4. Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pebimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dosen–dosen Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini yaitu : Drs. Maidarman. M.Pd, Drs. Hendri Irawadi. M.Pd, dan Drs. Hermanzoni. M.Pd
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kedua orang tuaku, Baharuddin dan Ibunda Siti Hadijah, adekku Syntha Trisma Utami, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
8. Spesial buat Rika Angraini yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.
9. Seluruh teman-teman yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi yang tidak dapat disebut namanya.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayatnya pada kita semua. Amin Ya Robal Alamin....

Padang, Januari 2012

Penulis

DARTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah	7
C.Pembatasan Masalah	8
D.Perumusan Masalah	8
E.Tujuan Penelitian.....	9
F.Kegunaan penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A.Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Pencak Silat.....	10

2. Pencak Silat Dalam Olahraga.....	11
3. Kondisi Fisik.....	13
a. Kondisi Fisik Umum.....	14
b. Kondisi Fisik Khusus.....	17
1. Kelincahan.....	18
2. <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai.....	21
3. <i>Explosive Power</i> Otot Lengan.....	26
4. Kelentukan Otot Togok.....	29
B.Kerangka Konseptual.....	31
C.Pertanyaan Penelitian.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Definisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	37
F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....45
B. Analisis Data.....58
C. Pembahasan.....59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....63
B. Saran.....64

DAFTAR PUSTAKA.....65

LAMPIRAN.....66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan (<i>Dodging Run</i>).....	39
2. Norma Standarisasi Untuk <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)...	40
3. Norma Standarisasi Untuk <i>Explosive Power</i> Otot Lengan (<i>Ball Push</i>).....	42
4. Norma Standarisasi Untuk Kelenturan (<i>Flexiometer</i>).....	43
5. Tenaga Pembantu.....	43
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	46
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	47
8. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	49
9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	50
10. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	52
11. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	53
12. Distribusi Frekuensi Kelenturan Otot Togok Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	55
13. Distribusi Frekuensi Kelenturan Otot Togok Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	56
14. Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	58
15. Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Bolak – Balik.....	19
2. Lari Zig – Zag.....	20
3. Kondisi Fisik Dalam Pencak Silat.....	33
4. Ukuran Lapangan <i>Test Dodging Run</i>	39
5. <i>Test Ball Push</i>	41
6. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sak.....	46
7. Histogram Tingkat Kelincahan Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	48
8. Histogram Tingkat <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	49
9. Histogram Tingkat <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	51
10. Histogram Tingkat <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	52
11. Histogram Tingkat <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	54
12. Histogram Tingkat Kelenturan Otot Togok Atlet Putera Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	55
13. Histogram Tingkat Kelenturan Otot Togok Atlet Puteri Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran I	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Putera..... 67
2. Lampiran II	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Puteri..... 68
3. Lampiran III	Hasil Pengukuran <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera..... 79
4. Lampiran IV	Hasil Pengukuran <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri..... 70
5. Lampiran V	Hasil Pengukuran <i>Explosive Power</i> Otot Lengan Atlet Putera..... 71
6. Lampiran VI	Hasil Pengukuran <i>Explosive Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri..... 72
7. Lampiran VII	Hasil Pengukuran Kelenturan Otot Togok Atlet Putera..... 73
8. Lampiran VIII	Hasil Pengukuran Kelenturan Otot Togok Atlet Puteri..... 74
9. Lampiran IX	Surat Izin Keterangan Tertera Alat Dari UPTD (Balai Pengawasan Mutu Barang)..... 75
10. Lampiran X	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..... 76
11. Lampiran XI	Surat Izin Penelitian Dari Perguruan Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh..... 77
12. Lampiran XII	Dokumentasi Pelaksanaan Tes di Perguruan Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh..... 78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembagunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembagunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 21 Ayat 1, bahwa :

“Pembinaan dan pembagunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi “ (2005:103)

Berdasarkan kutipan di atas, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Pencak silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Dewasa ini pencak silat menjadi salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada setiap pesta olahraga, baik itu pada tingkat internasional, nasional, atau pun daerah. Berkaitan dengan hal tersebut, sudah sepatutnya pengembangan keterampilan pencak silat sesuai dengan kemajuan teknologi dibidang keolahragaan.

Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen tersebut, terutama kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi. Syafruddin (1996:5).

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin (1992:34) mengemukakan bahwa “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, artinya olahraga pencak silat juga membutuhkan

komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan bahwa: “Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik pukulan, teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran. Peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak, Setiap babak berlangsung selama dua menit (tidak termasuk penghentian oleh wasit) dan di antara babak diberikan waktu istirahat selama satu menit.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan power dan pukulan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama. Agar dapat memperoleh angka seorang atlet tidak hanya mengandalkan kekuatan pukulan saja tetapi juga harus mempunyai kecepatan pukulan untuk menghasilkan jumlah angka sebanyak mungkin. Maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan power yang baik, oleh sebab itu seorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur power. Dengan demikian power merupakan hal yang krusial dan sangat penting dimiliki atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam pembinaan pengembangan dan pelestarian pencak silat, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) telah memberikan kesempatan kepada perguruan-perguruan atau sasaran-sasaran yang ada pada daerah tingkat I dan tingkat II untuk membina atletnya yang berbakat dan berprestasi pada daerah masing-masing. Propinsi Jambi merupakan salah satu daerah yang ikut mengembangkan, membina dan melestarikan pencak silat, khususnya di kabupaten kerinci, disini banyak berkembang perguruan pencak silat yang bersifat tradisional dari berbagai aliran, disamping itu juga berkembang perguruan pencak silat yang sudah mengikuti perkembangan dunia pencak silat dewasa ini yaitu pencak silat yang dipertandingkan salah satu perguruan Pencak Silat Naga Sakti.

Perguruan Pencak Silat Naga Sakti merupakan perguruan yang cukup pesat perkembangannya, disini para pesilat bukan menuntut keterampilan pesilat saja untuk bela diri tetapi juga untuk berprestasi. Oleh karena itu setiap ada kejuaraan pencak silat baik tingkat daerah maupun tingkat nasional, beberapa pesilat diantara kontingen peserta ada pesilat yang berasal dari Perguruan Naga Sakti.

Bila diperhatikan pembinaan dan pengembangan Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam usaha meningkatkan prestasinya para pembina dan pengurusnya telah melakukan banyak hal baik yang berkaitan dengan atlet, pelatih, sarana dan prasarana serta pendanaannya. Dalam peningkatan kualitas pelatih maka pelatih telah diikut sertakan dalam penataran kualitas pelatih. Dengan demikian pelatih yang menangani pesilat, dapat melakukan

atau membuat program latihan yang baik sehingga meningkatkan prestasi atlet.

Kemudian untuk mendapatkan pesilat yang handal yang akan mewakili Kabupaten Kerinci yang terjun pada suatu kejuaraan dilakukan seleksi yang ketat antar pesilat yang lain yang ada di Kerinci. Seleksi ini dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan berbagai aspek yang mendukung tercapainya prestasi yang optimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih Pencak Silat Perguruan Naga Sakti masih banyak atlet yang begitu sangat rendah kualitas kondisinya, seperti : kalah cepat, kurang mampu menghindar/mengelak, bahkan di setiap ikut kejuaraan salah satunya PORPROV, atlet masih banyak yang kurang mampu bertahan lama di gelanggang, kurangnya power setiap gerakan serangan, dan mental yang kurang bagus, dan faktor gizi yang di konsumsi seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi yang kurang mendukung. sehingga atlet tidak bisa mendapat hasil yang baik dalam setiap pertandingan. biasanya hanya mendapatkan medali perunggu. bahkan jarang mendapatkan medali emas, namun prestasi yang dijumpai belum tercapai semaksimal mungkin, hal ini sangat jauh yang diharapkan oleh seorang pelatih pada kondisi fisik atlet. Ini terlihat pada PORPROV di Kerinci tahun 2009 yang lalu, dari sepuluh orang hanya empat orang saja yang bisa meraih medali emas dan yang lainnya gagal pada babak penyisihan.

Rendahnya prestasi yang dimiliki atlet pencak silat Naga Sakti disebabkan oleh beberapa bentuk yaitu : teknik yang kurang bagus dan sangat rendah sekali sehingga mudah dibaca oleh lawan tanding bentuk permainan seorang atlet pencak silat Naga Sakti dalam gelanggang, seperti salah satunya yang peneliti lihat dilapangan banyak sekali atlet pencak silat Naga Sakti yang kurang tepat melakukan teknik pukulan lurus dan tendangan lurus yang benar.

Selain itu yang sangat penting sekali adalah kondisi fisik seorang atlet pencak perguruan silat Naga Sakti yang sangat kurang bagus, salah satunya kondisi fisik khusus, seperti : kalah cepat, kurang mampu menghindar/mengelak, kurang mampu bertahan lama di gelanggang, kurangnya power disetiap gerakan serangan. Menurut peneliti dan sesuai apa yang peneliti lihat dilapangan kondisi fisik khusus tersebut yang dimiliki seorang atlet pencak silat Naga Sakti sangat lah rendah sekali sehingga disitulah faktor penyebab prestasi yang dimiliki atlet menjadi rendah.

Salah satu yang sangat penting sekali diperhatikan pada kondisi fisik khusus seorang atlet pencak silat Naga Sakti tersebut adalah daya tahan (*endurance*) seorang atlet. Karna daya tahan adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Jadi disini dapat diketahui bahwa daya tahan seorang atlet pancak silat Naga Sakti sangat lah dibutuhkab sekali. Karna dengan kondisi fisik yang bagus atlet pencak silat Naga Sakti bisa meningkatkan prestasinya yang lebih baik. Dengan ada nya kondisi fisik yang bagus atlet bisa bertahan lama digelanggang, dan mampu

melakukan bentuk teknik ataupun kondisi fisik khusus yang lainnya lebih bagus dan tepat.

Selain itu mental juga sangat berpengaruh sekali terhadap seorang atlet, terutama atlet pencak silat Naga Sakti. Seperti yang peneliti amati dilapangan salah satunya digelanggang pertandingan, peneliti menilai bahwa atlet pencak silat Naga Sakti kurang mempunyai mental yang cukup kuat dalam gelanggang, seperti atlet banyak yang mengeluh terhadap lawan tandingnya yang lebih kuat darinya, padahal dia belum pernah mencoba bertanding dengan lawan tandingnya tersebut, jadi digelanggang atlet jadi ketakutan melihat serangan yang datang, seperti salah satunya tendangan lurus, sehingga tangkapan serangan tendangan lurus dari lawan tersebut jadi tidak sempurna, dan atletpun terjatuh sehingga mudah bagi lawan menyerang atlet tersebut. Jadi menurut peneliti atlet pencak silat Naga Sakti mempunyai mental yang kurang bagus, Sehingga perlu sekali diperhatikan bagi seorang pelatih pencak silat Naga Sakti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam mencapai suatu prestasi ?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam mencapai suatu prestasi ?

3. Bagaimanakah tingkat kemampuan mental Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam mencapai suatu prestasi ?
4. Bagaimanakah tingkat kualitas pelatih Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam mencapai suatu prestasi ?
5. Bagaimanakah tingkat kualitas gizi atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti dalam mencapai suatu prestasi ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karna mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencangkup tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti di Kota Sungai Penuh”** yang meliputi :

1. Kelincahan
2. *Explosive Power* Otot Tungkai
3. *Explosive Power* Otot Lengan
4. Kelentukan Otot Togok

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat Kelincahan atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti
2. Bagaimanakah tingkat *Explosive power* otot tungkai atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.

3. Bagaimanakah tingkat *Explosive power* otot lengan atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.
4. Bagaimanakah tingkat Kelentukan otot togok atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Tingkat Kelincahan yang dimiliki atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti
2. Tingkat *Explosive power* otot tungkai yang dimiliki atlet Pencak Silat Perguruan Naga sakti.
3. Tingkat *Explosive power* otot lengan yang dimiliki atlet Pencak Silat Perguruan Naga sakti.
4. Tingkat Kelentukan otot togok yang dimiliki atlet Pencak Silat Perguruan Naga Sakti.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan.
3. Atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.
4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.