

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PAT
BANBU SIMPANG EMPAT KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**YUDHIA ANDIKA
14087294/2014**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

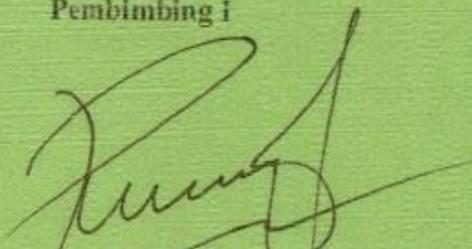
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PAT.
BANBU SIMPANG EMPAT KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Yudhia Andika
NIM/BP : 14087294 / 2014
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

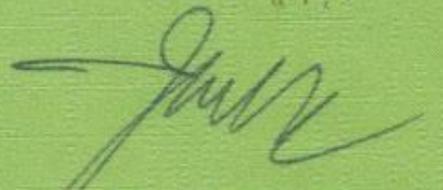
Padang, Juli 2018

Disetujui oleh:
Pembimbing I



Padli, S.Si, M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN

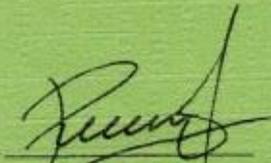
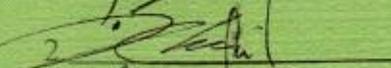
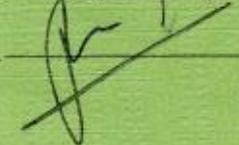
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN PATBANBU SIMPANG
EMPAT KABUPATEN PASAMAN BARAT
Nama : Yudhia Andika
NIM : 14087294
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji :

Ketua : Padli, S.Si, M.Pd
Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Konsisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Patbanbu Simpang Empat Kab. Pasaman Barat”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, dengan bantuan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 6 Agustus 2018



YUDHIA ANDIKA
NIM: 14087294/2014



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan

Tuhanmulah yang maha mulia

Yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al- 'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-

Rahman 13)

*Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman
diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat*

(QS : Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

*Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi
takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta*

pengalaman bagiku,

yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan

Mu,

Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai

Di penghujung awal perjuanganku

Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

*Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan
Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau
jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar
dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah
awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih,
menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu.
Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta,
yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan,
nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku
selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,, Apa(JASRIAL),..
Ama(KHRISTINA HASRI)...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku
untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian
ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang
separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Apa,, Ama,, masih saja
ananda menyusahkanmu..*

*Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya
tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau
tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,,
mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal
syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat
hawa api nerakamu..*

*Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan
yang kalian impikan diriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas
dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan
nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:*

*Kepada abangku (ARI PRATAMA) dan adikku (VANI KURNIAWAN)..”
Terimakasih buat segala dukungan doa , satu pesan yang harus kutuliskan untuk
adekku jangan pata semangat yang penting kita harus selalu bersukur terhadap
Allah SWT, yang akan menentukan kita yaitu Allah SWT kita hanya menjalani dan
menikmati rahmat yang diberikan oleh Allah SWT, jangan patah semangat untuk
menuntut ilmu dan banggakan kedua orang tua kita
... i love you all” :* ...*

"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.

"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik"..

"Terimakasih kuucapkan Kepada Teman saudara-saudaraku di racana dang tuanku dan bundo kanduang (RDTBK PRAMUKA UNP Khususnya angkatan 32) dan teman-teman seperjuangan Dijurusan PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA"

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa", buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang,. Buat sobatku dikontrakan TANYO SAMBA , Sukrianto, Muhammad afdori, dan trisno (salam komando) "Jadi juo awak pakai toga basamo-samo,, mokasih lah nio jadi sobat sekaligus dunsanak nan selalu memotivasi awak buek skripsi ko, panek juo kironyo ndak'. Buat Roni Ardi Wiguna Dan Azizol Maulana semngat untuk menyelesaikan skripsinya desember ceria. buat kawan kawan seluruhnyo mokasih banyak sobat salamo ko lah nio jadi kawan wak, jan dipikia panjang resiko dimuko tu bae seh lah' perang dulu sabalum manyerah, kejar target wisudamu dan tetap fokus, kini hanya doa nan dapek wak bantu,semoga sukses !,

Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan adik yang baik, kalian adalah saudara bagiku!!

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi,sigambuang (Nikmatul Azizah), terimakasih untuk perhatian dan kata kata nyiyia untuak buek skripsi serta samba-samba lamak yang sering dibuatkan..,Sambanya super sekali..

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.
Skripsi ini kupersembahkan. -by” Yudhia Andika.*

Wasalam



YUDHIA ANDIKA



ABSTRAK

Yudhia Andika (2018) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Banbu Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan Pat Banbu Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat tahun 2018, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Pat Banbu Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat tahun 2018.

Penelitian ini bersifat deskriptif, Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Pat Banbu Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat tahun 2018 yang berjumlah 57 orang populasi, 20 orang sampel, Pengambilan data dilakukan dengan cara tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan “*Standing Broad Jump*”, Tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, Tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *push-up*, dan Tes daya tahan Aerobik dengan *Bleep Test*. Analisa data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (stasistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = f/n \times 100\%$.

Analisis data diperoleh hasil dari : 1) Tingkat daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki atlet putra perguruan pencak silat patbanbu simpang empat kabupaten Pasaman Barat adalah 231 meter tergolong kategori baik. Sedangkan atlet putri adalah 179,1 tergolong kategori sedang, 2) Tingkat kecepatan rata-rata dimiliki atlet putra perguruan pencak silat patbanbu simpang empat kabupaten Pasaman Barat adalah 4,211 detik tergolong kategori baik. Sedangkan yang putri adalah 5,096 detik tergolong kategori sedang. 3) Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan rata-rata dimiliki atlet putra perguruan pencak silat patbanbu simpang empat kabupaten Pasaman Barat adalah 49 tergolong kategori baik. Sedangkan yang putri adalah 33 tergolong kategori kurang. 4) Tingkat daya tahan aerobik rata-rata dimiliki atlet putra perguruan pencak silat patbanbu simpang empat kabupaten Pasaman Barat adalah 33,3 tergolong kategori sedang. atlet putri adalah 36,48 tergolong kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Patbanbu Simpang Empat Kab. Pasaman Barat”. Kemudian, sholawat dan beriring salam kita ucapkan kepada junjungan besar kita yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya:

1. Padli, S.Si, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Drs.Hendri Irawadi, M. Pd dan Romi Mardela, S.Pd, M. Pd sebagai kontributor.
3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Zalfendi, M. Kes, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

5. Ayah dan Ibu beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun material.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif
8. Pelatih dan atlet Pencak Silat Perguruan Pat Banbu Simpang Empat Kab. Pasaman Barat yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Sahabat-sahabat gang pantau yang mendukung dan membantu baik moril maupun penyusunan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan saran terhadap penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2018

Yudhia Andika

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KajianTeori.....	11
1. Pengertian Pencak Silat.....	11
2. Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi.....	12
3. Kondisi Fisik.....	14
4. Unsur- Unsur Kondisi Fisik.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. PertanyaanPenelitian.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Devenisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	30
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
E. Jenis Data dan Sumber.....	31

F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Instrumen Penelitian Dan Pelaksanaan Tes.....	32
H. Prosedur Penelitian.....	38
I. Teknik Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	40
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Dalam penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran-Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual	28
2. <i>Standing Board Jump</i>	33
3. Tes Lari 30 Meter	35
4. Tes <i>Push-Up</i>	36
5. Bleep Test	38
6. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra	42
7. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri	43
8. Histogram Frekuensi Kecepatan Putra	45
9. Histogram frekuensi kecepatan putri	47
10. Histogram Frekuensi daya tahan kekuatan otot lengan Putra	49
11. Histogram Frekuensi daya tahan kekuatan otot lengan Putri	50
12. Histogram Frekuensi <i>VO₂ Max</i> Atlet Putra	52
13. Histogram Frekuensi <i>VO₂ Max</i> Atlet Putri	54

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi dan Sampel	31
2. Standar Normalisasi penilaian Standing Broad jump	33
3. Standar Normalisasi untuk lari 30 meter.....	35
4. Standar normalisasi penilaian <i>Push-Up</i>	36
5. Standar Normalisasi Penilaian VO_2max dengan <i>bleep test</i> usia 20-30.....	38
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra	41
7. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Putri	42
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan putra.....	44
9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan putri	46
10. Distribusi Frekuensi daya tahan kekuatan otot lengan putra.....	48
11. Distribusi Frekuensi daya tahan kekuatan otot lengan putra.....	49
12. Disribusi Frekuensi $VO_2 Max$ Atlet Putra.	51
13. Disribusi Frekuensi $VO_2 Max$ Atlet Putri.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Daftar nama responden.....	63
2. Biodata responden.....	64
3. Hasil daya ledak otot tungkai putra.....	65
4. Hasil daya ledak otot tungkai putri.....	66
5. Hasil tes kecepatan putra.....	67
6. Hasil tes kecepatan putri.....	68
7. Hasil tes daya tahan kekuatan otot lengan putra.....	69
8. Hasil tes daya tahan kekuatan otot lengan putri.....	70
9. Hasil daya tahan aerobik putra.....	71
10. Hasil daya tahan aerobik putri.....	72
11. Dokumentasi alat bantu.....	73
12. Dokumentasi pelaksanaan <i>standing broard jump</i>	74
13. Dokumentasi pelaksanaan lari 30 meter.....	75
14. Dokumentasi pelaksanaan <i>push-up</i>	76
15. Dokumentasi pelaksanaan <i>bleep test</i>	77
16. Foto Bersama.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Seperti dalam bidang olahraga yang pada masa ini menunjukkan kemajuan yang signifikan baik dari segi prestasi juga dari segi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menunjang didalamnya. Olahraga juga bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melakukan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Oleh karena itu dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 3 Tahun

2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 13 mengatakan bahwa “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”, Undang-Undang Sistem Keolahrgaan Nasional Nomor 3 Tahun (2005 : 16) tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, Nasional, dan Internasional”. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting dalam olahraga dan prestasi itu dapat diartikan sebagai hasil yang tertinggi yang ingin dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan olahraga, dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Dari kutipan diatas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi salah satunya cabang olahraga yang perlu ditingkatkan adalah olahraga bela diri pencak silat.

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang

pada tataran dunia Internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan asia, tetapi juga utusan dan wakil negara setiap benua, hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. Pembinaan olahraga pencak silat harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk menghasilkan prestasi maksimal tentunya dibutuhkan sebuah dukungan dan kerjasama yang baik antara organisasi khususnya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pembinaan dan pengembangan olahraga ini sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan bagi bangsa indonesia.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapat perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang muncul baik itu di pedesaan atau diperkotaan di Indonesia. Salah satu perhatian pemerintah Indonesia terhadap pertumbuhan dan perkembangan prestasi bagi atlet muda dan berbakat yaitu pada cabang olahraga pencak silat sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya pekan olahraga mulai usia dini sampai usia dewasa di seluruh pelosok tanah air, hal ini tercantum pada peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 17 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan pekan dan kejuaraan olahraga pada bab 1 pasal 2 ayat 1 dan 2 berbunyi:

- 1) Penyelenggaraan kejuaraan olahraga meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga

- 2) Kejuaraan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi:
 - a. Kejuaraan olahraga tingkat Internasional
 - b. Kejuaraan olahraga tingkat Nasional
 - c. Kejuaraan olahraga tingkat Wilayah
 - d. Kejuaraan olahraga tingkat Provinsi
 - e. Kejuaraan olahraga tingkat Kabupaten/Kota.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa salah satu kejuaraan yang akan dilaksanakan yaitu kejuaraan olahraga tingkat Provinsi. Dengan demikian kejuaraan ini adalah salah satu ajang untuk mengukur hasil dari latihannya. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik, membutuhkan pembinaan yang terarah, terprogram, terorganisir, dengan baik. Dalam menciptakan prestasi maka atlet harus memiliki kemampuan yang mendasar diantaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai yang dikemukakan Irawadi (2014:7) yaitu: “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”.

Berdasarkan kutipan diatas 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”. Begitu juga dengan pencak silat yang membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan 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 dan

tangkapan, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit. Dalam hal ini atlet harus dapat melakukan serangan dengan eksplosive power, seperti 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 yang baik. Dengan demikian power merupakan hal yang krusial dan sangat penting dimiliki atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Perguruan Pabanbu ialah Salah satu perguruan pencak silat yang didirikan oleh Makmur hendrik pada tahun 1971. Patbanbu dulu singkatan dari Patah Banting Bunuh, dan sekarang Empat Banding Budi dengan tujuan agar terciptanya pesilat yang berbudi. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kemampuan dalam bidang olahraga pencak silat, prestasi yang telah diraih dalam beberapa kejuaraan. Pada Porprov tahun 2012 di Kabupaten Lima Puluh Kota, atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat berhasil meraih 1 medali emas oleh atlet yang bernama Siti

Murni, dan 2 medali perunggu oleh Rozi Purnama Sari dan Nanang, hal tersebut menjadi awal yang baik untuk perguruan pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat. Pada kejuaraan Porprov tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat berhasil meraih 1 medali emas oleh Siti Murni dan 3 medali perunggu oleh Firman Wahyu, Tasya Yolanda, dan Sopya, hal tersebut menjadi peningkatan prestasi dari Porprov sebelumnya dan menjadi suatu prestasi bagi Kabupaten Pasaman Barat atas keberhasilan atletnya. Namun prestasi itu tidak bisa dipertahankan pada Porprov tahun 2016 di Kota Padang, atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat hanya meraih 1 medali emas oleh Siti Murni. Oleh karena itu prestasi atlet mengalami penurunan dibandingkan dengan Porprov tahun sebelumnya.

Berdasarkan observasi dilapangan pada setiap kejuaraan yang diikuti, ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat. Faktor yang mempengaruhi antara lain: Sarana dan parasarana, Latar belakang Atlet, Minat dan bakat, Mental, Gizi, Dana, Perhatian dan dukungan pemerintah setempat. Sebagian dari atlet yang turun mengikuti kejuaraan peneliti melihat bahwa atlet diduga tidak sesuai yang diinginkan bahwasanya diduga kurang mampunya atlet mempertahankan kondisi fisik dan penguasaan tekniknya. Keberhasilan prestasi seseorang dibidang olahraga tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin

besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi, apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik dan taktik akan berjalan dengan baik.

Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik serta belum adanya data kondisi fisik atlet perguruan pencak silat patbanbu Pasaman Barat. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot tungkai yang rendah menyebabkan menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
2. Apakah kecepatan yang rendah menyebabkan menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat
3. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan yang rendah menyebabkan menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat
4. Apakah daya tahan aerobic yang rendah menyebabkan menurunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat

5. Sarana dan prasarana yang kurang memadai, karena ini merupakan penunjang utama serta fasilitas yang dimanfaatkan selama latihan untuk peningkatan prestasi atlet
6. Latar belakang atlet merupakan kondisi lingkungan atlet sehari-hari yang dapat mempengaruhi atlet disaat latihan maupun bertanding yang berdampak terhadap prestasi
7. Mental merupakan pola psikologis atau perilaku atlet tersebut yang dapat mempengaruhi prestasi
8. Gizi merupakan nutrisi atau asupan makanan untuk kesehatan atlet yang berpengaruh kepada kondisi fisik dan prestasi atlet.
9. Dana merupakan kebutuhan utama semua aktivitas yang berkaitan dengan pembinaan atlet dan untuk mencapai prestasi
10. Dukungan pemerintah setempat merupakan kebutuhan bagi para atlet supaya termotivasi dan memberikan rasa kebanggaan tersendiri bagi atlet untuk meraih prestasi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah tentang kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
2. Kecepatan atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat

3. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
4. Daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat?
4. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
2. Tingkat kecepatan atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.

3. Tingkat daya tahan kekuatan atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
4. Tingkat daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai masalah dan tujuan yang telah dikemukakan di atas, maka setelah penelitian ini selesai diharapkan berguna untuk:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus Cabang IPSI Kabupaten Pasaman Barat sebagai bahan masukan dalam pembinaan atlet.
3. Pertimbangan bagi pelatih dan atlet pencak silat perguruan Patbanbu Kabupaten Pasaman Barat.
4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.
5. Bahan referensi dan pengembangan bagi peneliti dan mahasiswa FIK UNP.