

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN TAPAK SUCI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**RIDHO DWI PEROSA
NIM 2014/14087261**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

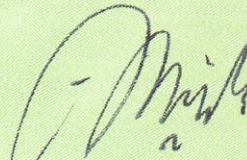
Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat
Perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Ridho Dwi Perosa
Nim/BP : 14087261/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2019

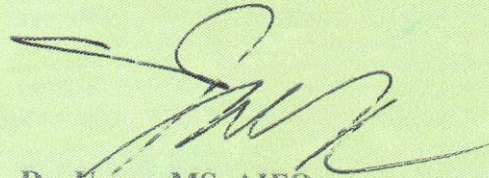
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hermanzoni M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ridho Dwi Perosa
NIM : 14087261/2014

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

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci
Kabupaten Padang Pariaman

Padang, Juni 2019

	Nama
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni M.Pd
2. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota	: Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

ABSTRAK

Ridho Dwi Perosa (2019): Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak suci Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat perguruan tapak suci kabupaten padang pariaman.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 20 orang dan 20 sampel. Pengambilan data dilakukan tes daya tahan kekuatan otot lengan, tes kelincahan, tes daya ledak otot tungkai dan tes daya tahan aerobik. Analisa data penelitian menggunakan analisis data deskriptif persentatif.

Hasil penelitian 1) tes daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sedang yaitu 5 orang (50%) sedangkan atlet putri 5 orang (50%) termasuk kategori sedang 2) tes kecepatan atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori kurang yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 6 orang (60%) termasuk kategori kurang 3) tes daya ledak otot tungkai atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori sangat kurang yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 5 orang (50%) termasuk kategori sangat kurang 4) tes daya tahan aerobik atlet putra frekuensi tertinggi termasuk dalam kategori cukup yaitu 4 orang (40%) sedangkan atlet putri 6 orang (60%) termasuk dalam kategori cukup.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak suci Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas Akhir pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi Penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis yang telah memberikan semangat serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Irvan Arifianto, M.Pd selaku dosen pembahas yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan khususnya jurusan kepelatihan BP 2014 yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk kesempurnaan proposal ini, maka dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang diberikan penulis haturkan terima kasih.

Padang, April 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	10
1. Kondisi Fisik	10
2. Pencak Silat.....	21
3. Gambaran Umum Perguruan Tapak Suci	23
4. Sejarah dan Perkembangan Tapak Suci	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. HipotesisPenelitian	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Devenisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Populasi Dan Sampel	34
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisa Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	43
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Dalam Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran-Saran	63

DAFTAR RUJUKAN	64
-----------------------------	----

LAMPIRAN	66
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Logo tapak suci	27
2. <i>Kerangka konseptual</i>	32
3. <i>Tes push up</i>	35
4. <i>Tes sprint</i>	37
5. <i>Test standing broad jump</i>	38
6. Bleep test.....	40
7. Histogram Frekuensi Daya Tahan kekuatan otot lengan Putra.....	44
8. Histogram Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Putri	46
9. Histogram Frekuensi Kecepatan Putra.....	47
10. Histogram Frekuensi kecepatan Putri	48
11. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	50
12. Histogram Frekuensi <i>Daya Ledak Otot Tungkai</i> Putri.....	51
13. Histogram Frekuensi <i>Vo₂ Max</i> Atlet Putra	53
14. Histogram Frekuensi <i>Vo₂Max</i> Atlet Putri.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Dan Sampel	34
2. Standar Normalisasi Penilaian <i>Push Up</i>	36
3. Standar Normalisasi Untuk Lari <i>Sprint 30m</i>	37
4. Standar Normalisasi Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	38
5. Standar Normalisasi Penilaian <i>Vo₂max</i> Dengan <i>Bleep Test</i>	40
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Putra	43
7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Putri	45
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Putra	46
9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Putri	48
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra	49
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri	51
12. Disribusi Frekuensi <i>Vo₂ Max</i> Atlet Putra	52
13. Disribusi Frekuensi <i>Vo₂ Max</i> Atlet Putri.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian	66
2. Foto Bersama	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana dan struktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan prestasi bangsa dalam melakukan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga kondisi fisik yang dilatih akan meningkatkan metabolisme tubuh menjadi lancar. 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.

Pada prinsipnya, pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai pendidikan, olahraga sebagai rekreasi, dan olahraga untuk prestasi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 3 Tahun (2007 : 3) 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 (2007 : 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 penjurangan 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 beladiri yang dipadukan dengan seni dan berasal dari budaya bangsa Indonesia, dan salah satu jenis beladiri yang sudah tua umurnya. Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga asli Indonesia yang cukup populer, kepopulerannya tersebut terlihat dari banyaknya perguruan-perguruan yang tersebar di seluruh penjuru Indonesia dan dunia, Pencak silat merupakan olahraga yang menantang secara fisik maupun mental, karena pesilat harus melakukan gerakan yang terampil berseni dan berlintasan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas, serta lawan tanding yang tangguh dan kuat terutama dari segi fisik. Pencak silat dalam perwujudan pada

masyarakat Indonesia, berperan dan berfungsi sebagai olahraga, seni, beladiri, dan sebagai sarana pembinaan mental spiritual bangsa Indonesia. Peran dan fungsi ini telah membudaya dan berkembang sejalan dengan pembangunan masyarakat Indonesia. Dalam olahraga pencak silat terdapat beberapa gerakan dasar. Diantaranya teknik dasar pencak silat ialah: kuda-kuda, pukulan, elakan, tangkisan, guntingan, sapuan, bantingan dan tendangan. Gerakan dasar pencak silat adalah gerakan yang terencana, terarah, terkombinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. 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 Mahfuz (2016) “Kondisi fisik sangat memegang peran penting dalam setiap melakukan aktifitas sehari-hari ataupun berolahraga maupun dalam bertanding” Untuk menghasilkan serangan (pukulan dan tendangan) yang baik dan terkonsep secara teknik maka harus diperhatikan beberapa hal yang sangat penting diantaranya: *Power*, kemampuan motorik, dan juga kombinasi terhadap Atlet Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman. 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”. 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 yang terdiri dari 3 babak. Dalam hal ini atlet harus dapat melakukan serangan dengan eksplosive power, seperti pukulan dan tendangan yang berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam waktu yang cukup lama. Agar dapat memperoleh angka seorang atlet tidak hanya mengandalkan kekuatan pukulan atau tendangan saja tetapi juga harus mempunyai kecepatan pukulan dan tendangan 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.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 1 September 2018 yang bertempat di Perguruan Tapak Suci Padang Pariaman, atlet pencak silat remaja yang berjumlah 29 orang mengikuti *Open Tournament* di Politeknik Padang 2018, Kejuaraan Tangan Mas di MAN 3 Padang 2017, *Open Tournament Bung Hatta Championship* 2017, *Open Tournament* di Semen Padang 2017 terdapat 20 orang atlet pencak silat remaja yang mengalami penurunan prestasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yaitu penguasaan teknik, kondisi fisik, psikologis, dan taktik ataupun strategi dalam bertanding.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat remaja adalah kondisi fisik. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik dan keadaan tersebut bisa meliputi kondisi awal pada saat dan setelah melakukan suatu proses latihan (Syafruddin, 2012:64). Menurut Sajoto (1988 : 53) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharanya. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen kondisi fisik. Sehingga kondisi fisik adalah suatu kemampuan fisik yang dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik tersebut setelah melakukan suatu proses latihan sehingga memiliki unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan. Unsur-unsur kondisi fisik daya tahan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik. Sehingga kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet pencak silat.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya tahan kekuatan otot lengan yang menyebabkan turunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kecepatan yang menyebabkan turunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai yang menyebabkan turunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman

4. Daya tahan aerobik yang menyebabkan turunnya prestasi atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman
5. Mental merupakan pola psikologi atau perilaku atlet tersebut yang dapat mempengaruhi prestasi
6. Gizi merupakan nutrisi atau asupan makanan untuk kesehatan atlet yang berpengaruh kepada prestasi atlet
7. Dukungan pemerintah merupakan kebutuhan atlet supaya termotivasi dan memberikan rasa kebanggaan tersendiri bagi atlet untuk meraih prestasi
8. Latar belakang atlet merupakan kondisi lingkungan atlet sehari-hari yang dapat mempengaruhi atlet disaat latihan maupun bertanding yang berdampak terhadap prestasi.
9. Dana merupakan kebutuhan utama sebagai atlet untuk mencapai prestasi
10. Sarana dan prasana yang kurang memadai akan mengganggu pencapaian prestasi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah tentang kondisi fisik atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Padang Pariaman yang meliputi:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman
2. Kecepatan atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman

3. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman
4. Daya tahan aerobik atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik (VO_{2max}) atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kecepatan atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.

3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.
4. daya tahan aerobik (VO2max) atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar serjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus Cabang Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman..
3. bagi pelatih dan atlet pencak silat perguruan Tapak Suci Kabupaten Padang Pariaman.
4. Perpustakaan sabagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.
5. Bahan referensi dan pengembangan bagi peneliti dan mahasiswa FIK UNP.