

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PON SUMBAR TAHUN 2012**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mmendapatkan Gelar Sarjana Kependidikan
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH

**AGITA ARMELIA
NIM : 00725**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PON SUMBAR
Tahun 2012**

Nama : Agita Armelia

Nim/Bp : 00725 / 2008

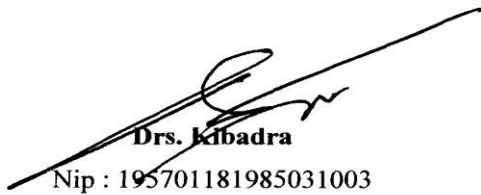
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

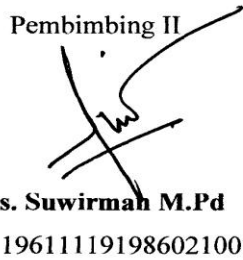
Padang, Juni 2012

Disetujui Oleh :

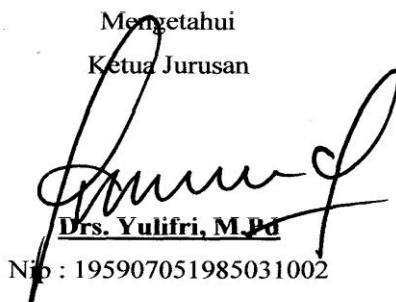
Pembimbing I


Drs. Kibadra
Nip : 195701181985031003

Pembimbing II


Drs. Suwirman M.Pd
Nip : 196111191986021001

Mengetahui
Ketua Jurusan


Drs. Yulifri, M.Pd
Nip : 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

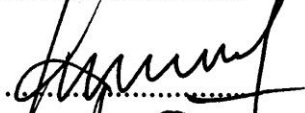
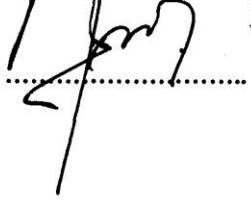
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

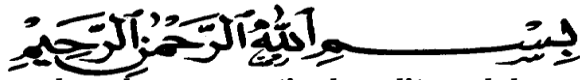
“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PON Sumatera Barat Tahun 2012”

Nama : Agita Armelia
Nim : 00725
Bp : 2008
Prog Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Kibadra	
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M. Pd	
Anggota	: DR. H. Syahrial B, M.Pd	
	Drs. Yulifri, M.Pd	
	Nurul Ihsan, S.Pd, M. Pd	



Sesungguhnya bersamasetiapkesulitanadakemudahan
(Q.S. Al-Insyirah : 6)

“Indeen, Allah is with the patient.”

Allahuakbar Allahuakbar Walillahilham
Segalapujibagi Allah, Tuhansemestaalam
Di dalamRamadhan kali iniEngkaumemberikanrizki Mu yang
berlimpahkepadaku.TelahEngkahberikanlagikepadakukesempatanuntukm
embuatkebahagiaansederhanakepadakedua orang
tuakusertaseluruhkeluargaku.

For my lovely parent
I'm, your little daughter, has change to a woman. Telahbanyakhal yang
kulaluiselamaperjalanankuuntukmenjadidewasa.Keadaan yang
sulitdanpenuhdengantantangandancobaan yang dating
silihbergantimembuatakubanyakbelajardarisetiapkesalahan yang
telahakulakukan.Sehingganyasaatiniakubisalebihmenghargaisesuatu,
karenasesuatu yang di
dapatdengانبekerjakerasakanterasa lebihbermakna. Seperti kata pepatah,
take that experience to blaze your consciousness for comb ale, so that
your glorious aspiration reacted immediately.

Ya Rabbi TerimakasihEngkautelahmenghadirkanakukeduniaini,
melaluiperutibuku, orang yang begitusabardansangatmencintai ayah
sertaanak-anaknya.UntukitujagalahdiaYa Allah, berikanlahiarezki Mu,
jagalahdia di dalamlelaptidurnyadanletakkanlahdia di tempat yang paling
indah di sisi Mu. Ya Allah, ampunilahdosakedua orang tuaku,
sayangilahmereka,
sebagaimanamerekaselalumenyayangidariwaktukecilku. Amin.....

Ya Allah, yang mahapengasihlagimahapenyayang,
keberhasilandankebahagiaan yang Engkauberikanpadakuhariini,
kutahuituhanyasecuildariakankauberikanpadakuuntukmasadepanku.
Jadiizinkanlahakumenjadiakanamanahdari Mu
inimenjadititiktidakperjuanganku yang baruakandimulai. RidhoilahakuYa
Allah Serta jauhkanlahakudarisikapangkuhdengkibencidantakaburYa
Allah....

**“Mahabersabarlahkamu, sesungguhnyajanji Allah
adalahbenardanjanganlahsekalikali orang-orang tidakmeyakini
(kebenaranayat-ayat Allah) itumenggelisahkankamu.” (Q.S. Ar-Ruum: 60)**

Along with my gratitude for your blessings, with love and deep affection
that I dedicate the ink stroke, a slice of happiness, a ray of light for my
father Abdul Azisdan my mother Aswinda, who never tired of guiding me to

reach out to all of this up, drop me a whip your tears, your sweat is gold ink to me, you're my guardian angel. To my sister Dwi Yana Azila and both my brother M. ZulvikarAzis and VerdyRahmanAzis, reach out to the spirit of ambition and hard work that our parents are always happy and proud to have kids like us.

Do not forget to thank for my friends, in PerguruanSakatoMinangkabauand the entire team of martial arts western Sumatera PON and all coaches, administrators and trustees IPSI and KONI west. And friends of compatriots on penjaskes&Rek2008, for a group of friends, find a life partner each of you and hopefully someday we can meet again on the happy occasion like this to bring happy story, too.

And that was special and unforgettable for the people I care and I love about "IK" who have graced my little heart is happy and well in times of difficulty, which is always encouraging and patience the wind blowing to me, when I was exposed to temptations that come and go, I always hope you are there beside me, with me not in this alone but happy day until the end of my life.

GOD almighty holy way of life which confers different, perfect in beauty thy gifts to equip each human with different potential, over the fairness of thy grace which always leads to the Muslims the best way that you want Amin YaRobbal 'Alamin.

"KebahagiaanAdalahAnugrahTerindahdariTuhan"

By



Agita Armelia, S.Pd

ABSTRAK

Agita Armelia, 2012 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PON Sumbar Tahun 2012

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet pencak silat PON Sumbar Tahun 2012 belum sesuai dengan target yang diharapkan oleh KONI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik atlet Pencak silat PON Sumbar Tahun 2012 .

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Pencak silat PON Sumbar Tahun 2012. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* yaitu seluruh atlet pencak silat PON Sumbar Tahun 2012 berjumlah 9 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara tes kelincuhan yaitu dengan *zig-zag run*, tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, dan tes daya tahan dengan VO_2 max, dengan *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil tes kelincuhan 3 orang (33,33%) pada kategori baik, dan 6 orang (66,67%) pada kategori sedang, tes daya ledak otot tungkai 2 orang (22,22%) pada kategori baik sekali, 6 orang (66,67%) daya ledak otot tungkai pada kategori baik, dan 1 orang (11,11%) pada kategori cukup, dan pada tes daya tahan 5 orang (55,56%) pada kategori sedang, 2 orang (22,22%) pada kategori kurang, dan 2 orang (22,22%) pada kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PON Sumatera Barat Tahun 2012** ”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. DR. P. Yanuar Kiram Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak, Drs. Yulifri, M.Pd Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Kibadra. Sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

6. Bapak DR. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, Drs. Yulifri M.Pd, Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd sebagai dosen Penguji.
7. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa kedua orang tuaku, Abdul Azis dan Ibunda Aswinda, adik-adikku Dwi Yana Azila, M. Zulvikar Azis dan Verdy Rahman Azis serta seluruh keluarga yang telah mendukung secara moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Seluruh rekan-rekan Penjas khususnya Bp 2008, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
10. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

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

Padang, Juni 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori	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	16
1) Kelincahan	17
2) Daya Ledak Otot Tungkai	19
3) VO ₂ max.....	24
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	33
G. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	35
B. Pembahasan	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran – saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data VO ₂ Max	38

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
Gambar1. Bentuk Tes Kelincahan	18
Gambar2. Bentuk Tes Kelincahan	19
Gambar3. Bentuk Kerangka Konseptual	30
Gambar 4. Grafik Distribusi Frekuensi Kelincahan	36
Gambar 5. Grafik Distribusi Frekuensi Daya Ledak	37
Gambar 6. Grafik Distribusi Frekuensi VO_2 Max	39

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 di dalamnya.

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

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntutan 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)”. 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, 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”. Begitu juga dengan pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan seara 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 seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan eksplosif 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. 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 atlet nya yang berbakat dan berprestasi pada daerah masing-masing. Propinsi Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang ikut mengembangkan, membina dan melestarikan pencak silat. 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.

Dengan adanya kesempatan tersebut, setiap perguruan pencak silat yang ada di Sumatera Barat berlomba untuk mencetak dan melahirkan atlet – atlet yang berkompeten dan berprestasi yang akan berlaga di event tingkat daerah, regional dan nasional dan juga akan mengharumkan nama daerah di setiap pertandingan olahraga yang diikuti seperti ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) yang akan berlangsung pada bulan September 2012 mendatang.

Saat ini beberapa perguruan di Sumatera Barat telah berhasil mencetak atlet pencak silat yang tangguh untuk mengikuti event paling akbar di tanah air tersebut. Terhitung 10 kelas pertandingan yang berhasil memperoleh medali dan 8 kelas yang berhasil diloloskan oleh atlet pencak silat Sumatera Barat ke PON berdasarkan seleksi dari tingkat wilayah Sumatera atau yang lebih dikenal dengan Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL) Sumatera ke VIII pada Juni 2011 yang lalu di Kepulauan Riau. Jumlah ini mengalami penurunan dibandingkan jumlah kelas yang lolos pada PON 2008 silam.

Berdasarkan dari pengamatan dan juga penilaian dari Pengurus Provinsi (PengProv) IPSI Sumatera Barat, bahwa banyak sekali faktor – faktor yang mempengaruhi penurunan jumlah kuota kelas yang dapat diloloskan oleh atlet pencak silat Sumbar menuju PON RIAU 2012 pada PORWIL VIII di Batam silam. Salah satu faktor yang dikemukakan

adalah tentang kondisi fisik atlet yang tidak sesuai dengan harapan dan tuntutan dari KONI dan PengProv IPSI Sumbar. Namun Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sumatera Barat dan Pengurus Provinsi (Pengprov) IPSI Sumatera Barat menyatakan optimismenya kepada atlet pencak silat. Hal ini membuktikan bahwa pembinaan prestasi pencak silat di Sumatera Barat masih berkembang dengan baik.

Pada PON tahun 2012 kali ini, KONI beserta pemerintah Sumbar memiliki target 12 emas dari seluruh cabang yang dikirim dan 2 emas khusus pada cabang olahraga pencak silat. Kematangan target KONI ini diiringi dengan kesiapannya untuk mengkonsentrasikan atlet pada Pemusatan Latihan Provinsi (Pelatprov) sesuai dengan cabang olahraga masing – masing. Bahkan KONI menunjukkan keseriusannya dalam membina atlet dengan memasukkan atlet pendamping yang berfungsi sebagai penyemangat untuk meningkatkan motivasi latihan khususnya bagi atlet yang lolos ke PON dan juga bagi atlet pendamping itu sendiri, karena selain ikut bergabung dalam latihan PelatProv atlet pendamping tersebut juga diberikan hak yang sama dengan atlet yang lolos PON.

KONI juga mendatangkan konsultan pelatih fisik yang bertaraf internasional langsung dari Australia guna meningkatkan kualitas fisik atlet secara umum. Pencak silat bersama cabang olahraga beladiri lainnya diberikan jadwal latihan tersendiri sebanyak 3 hari dalam seminggu dengan materi latihan fisik yang nantinya dapat diarahkan langsung

kepada bentuk latihan teknik khusus pada masing – masing cabang olahraga.

Dari pengamatan penulis, selama latihan kondisi fisik yang dilaksanakan kurang lebih enam bulan ini, terlihat atlet melakukan aktivitas latihan dengan penuh gairah dan semangat pada setiap materi latihan yang diberikan. Hal ini dikarenakan dampak dari materi yang diberikan oleh konsultan pelatih fisik tersebut sangat menarik dan berbeda dari materi latihan yang biasa dilakukan sehingga atlet dapat melakukan setiap gerakan – gerakan latihan dengan senang hati. Ditambah lagi dengan semangat yang diberikan oleh kedua konsultan pelatih fisik tersebut karena mereka langsung terjun ke lapangan dan ikut melakukan gerakan – gerakan latihan yang mereka berikan kepada semua atlet.

Salah satu bentuk kesungguhan KONI lainnya yaitu dengan memberikan bantuan dana bagi seluruh atlet yang mengikuti Pelatprov. Dana tersebut diperuntukkan bagi atlet agar dapat digunakan untuk memenuhi cakupan gizi selama menjalani Pelatprov. Bagi atlet secara psikologis ini merupakan salah satu motivasi agar dapat terus meningkatkan performa diri baik secara fisik, teknik, taktik dan mental.

Pada saat para anggota tim PON pencak silat sedang menjalankan Pelatprov yang telah berjalan beberapa bulan, dalam hal ini penulis mencoba melakukan penelitian terhadap perkembangan dan kemajuan yang dialami oleh atlet pencak silat tersebut. Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam cabang olahraga pencak silat banyak sekali faktor

pendukung antara lain : pelatih, sarana dan prasarana, atlet, bakat, minat, kondisi fisik, teknik, taktik, mental, gizi, manajemen, dana, perhatian masyarakat dan pemerintah setempat dan lain – lain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mendukung antara satu dengan yang lainnya untuk pencapaian prestasi atlet pencak silat pada PON 2012. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik

- a. Kekuatan
- b. Kecepatan
- c. daya tahan
- d. Fleksibilitas
- e. Kelincahan
- f. Power
- g. Keseimbangan
- h. Stamina
- i. VO_2 max dan
- j. kelentukan

2. Data umum tentang atlet (latar belakang pendidikan, sosial ekonomi, postur tubuh, keaktifan dalam mengikuti latihan, latar belakang keluarga dan lain-lain).

3. Profesional pelatih
4. Sarana dan prasarana
5. Teknik, taktik dan strategi yang dimiliki oleh atlet
6. Bakat dan minat serta motivasi atlet
7. Kesehatan dan gizi
8. Manajemen dan perhatian dari pemerintah setempat

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 mencakup tentang kondisi fisik yang meliputi :

Kondisi Fisik :

1. Kelincahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. VO_2 max (kapasitas jantung dan paru)

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat Kelincahan yang dimiliki atlet Pencak Silat PON Sumbar ?

2. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Pencak Silat PON Sumbar ?
3. Bagaimanakah tingkat VO_2 max yang dimiliki atlet Pencak Silat PON Sumbar ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat Kelincahan yang dimiliki atlet Pencak Silat PON SUMBAR
2. Tingkat Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Pencak Silat PON SUMBAR
3. Tingkat VO_2 max yang dimiliki atlet Pencak Silat PON SUMBAR

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.