

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SILAT SETIA
HATI TARATE KECAMATAN TAPUNG
KABUPATEN KAMPAR

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

WINTONI
146610157

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1020108201

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SILAT
SETIA HATI TARATE KECAMATAN TAPUNG KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan oleh :

Nama : WINTONI
NPM : 146610157
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1020108201

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed
NIDN. 1005068201

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : WINTONI
NPM : 146610157
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd,M.Pd
NIDN : 1020108201

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : WINTONI
NPM : 146610157
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar”**.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd,M.Pd
NIDN : 1020108201

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

ABSTRAK

WINTONI (2021) : Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dan jumlah sampel adalah 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *push up*, *tes flexometer*, *tes leg dynamoter* dan *two hand medicine ball put*. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata skor 3,3. Terdapat 3 orang dengan kondisi fisik kategori kurang dan 13 orang dengan kondisi fisik dengan kategori kurang sekali

Kata kunci : Kondisi Fisik, Pencak Silat.

ABSTRACT

WINTONI (2021): The level of physical condition of the pencak silat athletes at the Setia Hati Tarate Silat College, Tapung District, Kampar Regency

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the pencak silat athletes at the Setia Hati Tarate Silat College, Tapung District, Kampar Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study were athletes from the Setia Hati Tarate Silat College, Tapung District, totaling 16 people. The sampling technique was total sampling and the number of samples was 16 people. The instruments used are push up test, flexometer test, leg dynamoter test and two hand medicine ball put. The conclusions that can be drawn in this study are: The level of physical condition of the Pencak Silat Athletes at the Setia Hati Tarate Silat College, Tapung District, Kampar Regency is categorized as very poor with an average score of 3.3. There are 3 people with poor physical conditions and 13 people with very poor physical conditions

Keywords: physical condition, pencak silat

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **WINTONI**
NPM : **146610157**
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Juni 2021
Yang Menyatakan

WINTONI
146610157

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Kamarudin, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu serta pengarahan- pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Rezki, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu serta pengarahan- pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun

dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
6. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juni 2021
Penulis

WINTONI
146610157

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat Kondisi Fisik.....	7
2. Hakikat Pencak Silat.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Hipotesis.....	20
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Defenisi Operasional.....	22
D. Pengembangan Instrumen.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25

F. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV. PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	28
1. Data Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	28
2. Data Hasil Tes <i>Flexometer</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	29
3. Data Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	31
4. Data Hasil Tes Leg Dynamometer Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	32
B. Analisa data.....	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Populasi Anggota Perguruan Silat Setia Hati Terate.....	
21	
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	
29	
3. Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Flexometer</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	
30	
4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Medicine ball put</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	31
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i> Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....	
33	
6. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampa.....	
34	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Cara Melakukan *push up*
23
2. *Flexomter test*
24
3. *Leg Dynamometer*
24
4. *Two-Hand Medicine Ball Put*
25



DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Hasil Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....
29
2. Histogram Hasil Tes *Flexometer* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....
30
3. Histogram Hasil *Medicine ball put* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....
32
4. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....
33
5. Histogram Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.....
35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah dan Distribusi Frekuensi Data <i>Push Up</i>	
40	
2. Data Mentah dan Distribusi Frekuensi Data <i>Flexometer</i>	
42	
3. Data Mentah dan Distribusi Frekuensi Data <i>Medicine ball put</i>	
44	
4. Data Mentah dan Distribusi Frekuensi Data Leg Dynamometer.....	
46	
5. Data Rekapitulasi Skor Kondisi Fisik.....	
48	
6. Dokumentasi penelitian.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun secara kelompok, Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya sekedar rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan atau stamina sampai kepada pencapaian popularitas dan kepentingan ekonomi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, BAB VII, Pasal 25 ayat 6 yang berbunyi. "Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya

prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan Nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat yang mendukung kegiatan olahraga tersebut dalam hal ini adalah olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada mulanya pencak silat diciptakan oleh manusia untuk memperoleh keamanan. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidup. Dengan melawan musuh, serangan binatang buas, berburu dan pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan gerakan bela diri.

Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci, murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama. Di dalam olahraga pencak silat juga memerlukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar. Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerakan hindaran, tangkisan, serangan, jatuhan, dan lain

sebagainya.

Dalam olahraga ini sangat diperlukan fisik yang baik, kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga pencak silat yaitu kelincahan, kelenturan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan daya tahan tubuh yang baik. Di samping itu, juga dibutuhkan nilai sportivitas serta senantiasa menjunjung tinggi sikap *fair play* dalam bertanding. Untuk melatih kondisi fisik dalam olahraga pencak silat ini, perlunya peran pelatih dalam membinaanya, karena sebagai seorang pelatih harus tahu apa yang harus dilakukan agar kondisi fisik atlet dalam olahraga pencak silat ini bisa tercapai.

Kondisi fisik memegang peran penting dalam olahraga pencak silat apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang sangat banyak, maka dari itu seorang atlet harus mempunyai fisik yang sangat baik, sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan.

Prestasi yang dicapai bagi atlet pencak silat Perguruan Persatuan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar yakni sebagai atlit O2SN baik di tingkat Kecamatan maupun sampai ke tingkat Kabupaten. Untuk menciptakan hasil yang maksimal, seseorang atlet harus mempunyai fisik yang baik, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai dengan yang kita harapkan atau sebaliknya. Karena seorang pesilat pada saat pertandinganlah semua teknik akan keluar, apakah mempunyai kondisi fisik yang baik atau pada saat pertandingan mengalami penurunan fisik, sehingga teknik tidak

dapat dilakukan dengan sempurna.

Untuk mencapai prestasi maksimal dipengaruhi oleh 4 unsur yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu unsur yang sangat mendukung prestasi atlet salah satunya komponen fisik antara lain kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), *fleksibilitas*, *power*, dan *agilitas*. Seorang pesilat akan menghasilkan prestasi yang baik, apabila memiliki kondisi fisik yang baik tidak mengalami penurunan kondisi fisik. Selain itu peran dari seorang pelatih juga sangat penting karena program latihan yang diberikan oleh pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik dalam olahraga pencak silat ini.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar, peneliti memperhatikan bahwa hasil beberapa event belakangan ini, atlet jarang sekali menyumbangkan medali, hal ini terlihat dari hasil beberapa kejuaraan yang diikuti antara perkumpulan pencak silat Se-Kabupaten Kampar, perguruan ini hanya memperoleh 2 medali perunggu saja. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan diketahui bahwa kondisi fisik atlet kurang prima. Beberapa atlet terlihat kelelahan berlebihan saat bertanding. Pada saat latihan juga terlihat cepat kelelahan. Factor adanya pandemi yang menyebabkan terbatasnya waktu latihan juga membuat semakin menurunnya kondisi fisik atlet.

Di samping itu, dilihat dari segi sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah juga masih kurang, kurangnya peralatan penunjang dalam

melakukan latihan akan berakibatkan hasil prestasi di sekolah tersebut tidak maksimal pula, hal ini terlihat pada hasil prestasi pencak silatnya, dalam setahun hanya 1 orang yang lolos untuk mengikuti kejuaraan. Di samping itu sikap petarung atlet yang masih lemah, sehingga atlet harus senantiasa diberikan motivasi untuk berjuang selalu di dalam berlatih dan bertanding.

Bertitik tolak dari rincian di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet silat, maka peneliti tertarik ingin meneliti dengan judul : "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar".

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari pemikiran yang diuraikan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar ketika bertanding cepat kelelahan.
2. Kelengkapan sarana dan prasarana penunjang dalam latihan atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar masih kurang lengkap.
3. Prestasi atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar akhir akhir ini kurang maksimal.
4. Kurangnya sikap untuk tidak mengalah dalam bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung

Kabupaten Kampar.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah dalam penelitian ini, dan juga pengetahuan serta waktu penulisan yang terbatas, maka penelitian ini hanya membatasi masalah mengenai penelitian yaitu tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, pembatasan masalah, maka secara spesifikasi dapat dikemukakan rumusan masalahnya adalah sebagai berikut yaitu. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat pada bagian ini, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah melihat tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

F. Manfaat penelitian

Bedasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka kegunaan penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Untuk memenuhi syarat-syarat ujian dalam mencapai gelar sarjana Strata Satu (S-1) Pendidikan Penjasokesrek di Universitas Islam Riau.
2. Sebagai bahan masukan untuk pelatih pencak silat Perguruan Persatuan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar untuk mencari langkah selanjutnya dalam upaya peningkatan kondisi fisik atlet silat.
3. Bagi pesilat, untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani, sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik dirinya masing-masing.
4. Sebagai penambah wawasan dalam Program Studi Ilmu Pendidikan Olahraga tentang olahraga pencak silat
5. Bagi Fakultas, sebagai sumber referensi dalam mencari sumber pengetahuan dalam pengembangan Ilmu Keolahragaan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas, aktivitas dapat berfungsi selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kondisi fisik merupakan aplikasi latihan pro-program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi, jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera dalam olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Menurut Syafruddin (2013: 65) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut Hendri (2011 : 1) mengatakan kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan yang dimaksud adalah kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atau keadaan tubuh seseorang dalam mengatasi tuntutan-tuntutan kerja sebuah aktivitas tubuh seseorang. Tuntutan kerja yang dimaksud ⁷ rti daya tahan, stamina, kelentukan,

kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan koordinasi.

Selanjutnya menurut Sutarman dalam Bafirman (2008) mengatakan kondisi fisik adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kondisi fisik adalah suatu keadaan kondisi tubuh yang melibatkan beberapa komponen-komponen menjadi satu kesatuan untuk melakukan kegiatan fisik. Kondisi fisik yang baik bisa pula meningkatkan hasil yang maksimal, dalam hal ini adalah cabang olahraga pencak silat.

b. Komponen Kondisi Fisik

Terdapat sembilan (9) komponen kondisi fisik menurut Harsono (2001: 8-38) adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan adalah suatu kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama.
2. Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan yang dilakukannya.
3. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang sendi.
4. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat.
5. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/ *force* terhadap suatu tahanan.
6. *Power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan.
7. Daya tahan otot adalah mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut.

8. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang cepat.
9. Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan keadaan satu atau lebih pola gerak khusus.

Serta Delapan (8) komponen kondisi fisik menurut Baley & Rodahl & Rushall, 1990) dalam Bafirman (2008) yaitu. 1) Daya tahan (*Endurance*), 2) Kekuatan (*streght*), 3) Daya ledak (*power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Kelentukan (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8) Koordinasi (*coordination*).

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa ada sembilan 8 komponen kondisi fisik. Yaitu daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, koordinasi. Bentuk-Bentuk latihan kondisi fisik adalah sebagai berikut.

- 1) Kekuatan (*Strenght*)
Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Contoh latihan kekuatan atau *strength* adalah sebagai berikut:
 - 1). *Squat jump*, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut, 2). *Push up*, melatih kekuatan otot lengan. 3) *Sit up*, melatih kekuatan otot perut, 4) Angkat beban, melatih kekuatan otot lengan, 5) *Back-up*, melatih kekuatan otot perut.
- 2) Daya Tahan (*Endurance*)
Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama. Contoh latihan untuk daya tahan adalah 1) Lari 2,4 km, 2) Lari 12 menit, 3) Lari multistage, 4) Angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak.
- 3) Kecepatan (*Speed*)
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat mungkin. Contoh latihannya adalah 1) Lari cepat 50 meter, 2)

Lari cepat 100 meter, 3) Lari cepat 200 meter.

4) Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Contoh latihannya:

Flexiometer test.

5) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arahnya diberbagai posisi dalam waktu yang singkat. Contoh latihannya adalah

1) Lari zig-zag, 2) Lari bolak-balik 5 meter, 3) Lari bolak-balik 10 meter, 4) Lari angka 8, 5) Kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag.

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk mencapai keseimbangan pada suatu gerakan. Contoh latihannya adalah 1) Berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 meter, 2) Berdiri dengan satu kaki jinjit, 3) Tubuh membentuk kapal-kapalan, 4) Sikap lilin, 5) Berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang digabungkan untuk menjadi suatu gerakan. Contoh latihannya 1) Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri, 2) Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan, 3) Melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri, 4) Melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, baik sasaran diam ataupun gerak. Contoh latihannya 1) Melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran, 2) Untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring, 3) Untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang.

9) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Contoh latihannya adalah menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

c. Macam-Macam Latihan Fisik

Untuk mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan persiapan perancangan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (Irawadi,2008:3) antara lain :

1) Latihan Fisik

Pengertian fisik dalam olahraga adalah kemampuan biomotor atau komponen kebugaran/ *fitness* yang diperlukan atlit sesuai cabang olahraga dan perannya. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam olahraga olahraga yang dipertandingkan. Artinya keberhasilan atau prestasi seseorang dalam olahraga sangat bergantung pada kualitas kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik kemampuan fisiknya maka semakin besar peluangnya berprestasi, dan begitu pula sebaliknya.

Menurut Irawadi (2007:2) tanda-tanda orang yang memiliki kondisi yang baik antara lain adalah :

- a. Wajahnya kelihatan berseri dan ceria
- b. Jalannya tegap
- c. Geraknya cepat dan lincah
- d. Berat badan ideal
- e. Ototnya relatif lebih kuat
- f. Sanggup bekerja berat dalam waktu *relative* lama
- g. Kelihatan energik
- h. Sorotan matanya lebih tajam
- i. Berfikir lebih cepat
- j. Denyut nadi basalnya lebih rendah dari orang biasa kurang lebih 40 kali bahkan lebih rendah
- k. Lebih muda beradaptasi dengan lingkungan
- l. *Relative* tahan terhadap penyakit dan lebih cepat pulih dari kelelahan. Sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistim otot untuk meningkatkan kekuatan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga.

2) Teknik Latihan

Pengertian teknik dalam olahraga adalah cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Pelaksanaan suatu teknik menunjukkan adanya suatu kegiatan fisik yang berbentuk gerak. Gerak akan terjadi apabila alat-alat gerak seperti otot, sistem persarafan, tulang-tulang penyangga, dan lainnya dapat berfungsi. Jika alat gerak tersebut dapat berfungsi dengan baik, maka gerak yang tercipta akan sempurna. Sasaran latihan teknik adalah peningkatan efisien gerak.

3) Latihan Taktik

Pengertian taktik adalah siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding. Suatu taktik akan terlaksana dengan baik dan sempurna apabila ditunjungi oleh kemampuan fisik. Misalnya, pada saat taktik mengharuskan bergerak dengan cepat, maka pada saat itu pula diutuhkan kemampuan fisik untuk bergerak cepat. Sasaran latihan taktik adalah pengembangan pola pikir bertanding.

4) Latihan Psikis/ Mental

Pengertian psikis /mental dalam olahraga adalah aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik. Baik itu teknik maupun taktik. Biasanya orang yang memiliki kondisi fisik yang baik *relative* lebih percaya diri, lebih bersemangat, dan lebih kuat dalam menghadapi situasi-situasi yang menantang dibandingkan

orang yang kualitas fiiknya lebih rendah.

Aspek mental meliputi : temperamen (pemberani, pemarah, dan lain-lain). Kejiwaan (cipta, rasa, karsa, sugesti, konsentrasi, perhatian, dan lain-lain). Kepribadian/ *personality* (tanggung jawab, dedikasi, tekun, pantang menyerah, dan lain-lain). Sasaran latihan mental adalah maturasi emosi.

d. Cara Meraih Kondisi Fisik yang Baik

1. Mengatur Pola Makan

Pengaturan pola makan yang dimaksud adalah mengatur waktu dan kebiasaan makan. Mengatur jarak antara makan dan waktu kerja secara tepat berpengaruh terhadap kemampuan fisik. Jika jarak terlalu dekat antara makan dan kerja akan menyebabkan energi banyak digunakan untuk proses pencernaan, sehingga kemampuan untuk kerja menurun.

2. Mengatur Waktu Istirahat

Mengatur waktu istirahat juga merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kecpauan fisik. Istirahat yang tidak teratur atau terlalu pendek menyebabkan pemulihan tidak sempurna, akibatnya kemampuan (unjuk kerja) fisik. Begitu jguga sebaliknya waktu istirahat

yang terlalu lama akan menyebabkan kemampuan fisik menurun. Oleh sebab itu waktu istirahat dan kerja harus diatur secara seimbang.

3. Melakukan Latihan

Latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kondisi fisik khusus, kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum.

Latihan kondisi fisik khusus sebagai bentuk latihan yang optimal dari kemampuan kondisi fisik yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga. Hal ini berarti bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya yang terkandung di dalamnya (Syafuruddin, 2013: 70).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa cara untuk mendapatkan atau menjaga kondisi fisik yang baik adalah dengan mengatur pola makan, mengatur pola istirahat, mengatur pola latihan yang semua ini bermanfaat untuk mengembalikan otot yang lelah akibat aktivitas yang sudah dilakukan menjadi pulih kembali.

e. Aspek Kondisi Fisik yang Perlu Ditingkatkan Pada Atlet Pencak Silat

Dalam pencapaian hasil latihan yang baik, maka diperhatikan

kondisi fisik seorang atlet pencak silat. Kondisi fisik terbagi atas 4 komponen penting yaitu :

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan *power* yang dikeluarkan oleh seorang atlet dalam melakukan gerakan atau teknik dalam olahraga silat, sehingga sasaran memang merasakan.

2. Kelincahan

Latihan ini sebaiknya dilakukan secara teratur. Waktunya 6 kali dalam seminggu. Program latihannya dengan melakukan *skipping* dengan variasi gaya lompatan, standarnya seratus kali tanpa putus lalu istirahat sebentar, lalu lanjutkan lagi.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Seorang atlet pencak silat harus memiliki kecepatan contohnya dengan latihan latihan lari atau teknik tendangan jika da hari ini berhasil melakukan tiga kali tendangan dalam serangan pada saat pertandingan dengan waktu 7 detik, untuk besoknya harus bisa 5 detik harus ada peningkatan bagi setiap atlet.

4. Daya tahan

Setiap cabang olahraga membutuhkan sekali daya tahan yang kuat apapun jenis olahraganya, karna bila seorang atlet sudah memiliki daya tahan fisik yang kuat, maka untk mengarahkannya ke teknik yang lebih

baik tidak ragu lagi.

2. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah seni beladiri dari Indonesia, yang telah berumur berabad abad. Pencak silat diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka dalam membela diri.

Pencak silat menurut Lubis, dkk (2014: 1) merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan bintang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Pendapat menurut Suwirman (2011: 10) mengatakan bahwa pencak silat adalah seni bela diri Bangsa Indonesia yang sudah turun temurun sejak dahulu kala. Istilah bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama pencak silat dikukuhkan pada seminar Pencak Silat tahun 1973 di Tugu Bogor.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita tarik sebuah kesimpulan bahwa pencak silat merupakan olahraga bela diri yang turun temurun sejak zaman dahulu kala yang digunakan sebagai alat untuk mempertahankan diri, menjaga diri, supaya bisa bertahan dan eksis selalu.

Dengan berkembangnya peradaban, seni beladiri juga berkembang kearah yang lebih sempurna dan dinamakn pencak atau silat. Istilah nama atau pencak silat mengandung 4 (empat) aspek atau unsur pengertian, yaitu: unsur olahraga, unsur kesenian, unsur beladiri, dan unsur kerohanian (kebatinan). Pencak silat mempunyai arti khusus. Pencak mempunyai pengertian gerak dasar yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pencak silat pada hakikatnya adalah hasil warisan budaya Indonesia dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia yang bertujuan untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup guna meningkatkan iman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

b. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat berasal dari dua kata, yakni 'pencak' dan 'silat'.

Pengertian pencak ialah gerak dasar bela diri dan terikat dengan peraturan. Sedangkan silat berarti gerak bela diri sempurna yang bersumber dari kerohanian. Di dalam olahraga pencak silat terdapat beberapa teknik dasar yang terkandung di dalamnya. Beberapa teknik dasar pencak silat menurut Lesmana, (2012:131) sebagai berikut :

1. Sikap bersedia/ pasang.
Pengertian pasang adalah sikap siap menghadapi lawan. Dalam sikap pasang, sikap kuda-kuda tetap dilakukan dan posisi tangan berada di depan tubuh. Sikap pasang merupakan bagian teknik dasar pencak silat yang dipergunakan untuk bersiap menyerang lawan maupun bertahan.
2. Teknik bela, elakan, atau teknik balasan.
Teknik pembelaan merupakan salah satu teknik yang harus benar – benar dikuasai, sebab pembelaan merupakan salah satu prinsip dasar dalam pencak silat. Secara garis besar, teknik pembelaan dalam pencak silat terdiri dari 2 macam, yaitu bela dasar serta bela lanjutan. 2 macam teknik pembelaan ini masih terdiri dari beberapa teknik. Untuk teknik bela dasar, terdiri dari hindaran, elakan, dan tangkisan, sedangkan teknik bela lanjutan, terdiri dari tangkapan, jatuhan, lepasan, serta kunci.
3. Teknik tangkapan ke dalam, luar dan sorong.
Tangkapan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk dilanjutkan dengan bantingan, jatuhan, dan kunci. 1) Tangkapan luar adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah luar tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan. 2) tangkapan dalam adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah dalam tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan.
4. Teknik sapuan
Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Dengan kata lain, serangan yang tertuju ke arah kaki lawan untuk menjatuhkan lawan dengan menggunakan kaki disebut sapuan. Ada dua jenis sapuan yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sementara sapuan rebah mengarah ke betis lawan.
5. Teknik tangkapan ke dalam bantingan
Tangkapan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk dilanjutkan dengan bantingan, jatuhan, dan kunci. Dari segi teknik, tangkapan dapat dilaksanakan dari luar

dan dari dalam, yang masing-masing disebut tangkapan luar dan tangkapan dalam. Tangkapan luar adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah luar tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan, sedangkan tangkapan dalam adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah dalam tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan.

Pengertian bantingan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik, lalu dihempaskan. Dilihat dari titik tumpu penyangganya, bantingan dapat dilaksanakan dengan sekurang-kurangnya empat macam teknik, yakni bantingan tungkai, bantingan pinggul, bantingan punggung, dan bantingan kaki. Dalam pertandingan pencak silat tentu ada aturan-aturan yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pesilat.

6. Teknik guntingan

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan. Selain itu, suatu usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menggunting kaki lawan dengan menggunakan kaki disebut guntingan. Sama seperti sapuan, tujuan teknik serangan guntingan adalah untuk menjatuhkan lawan. Berdasarkan arah gerakannya, ada dua jenis teknik guntingan yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.

7. Teknik ganjalan kaki samping

Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan "T" atau tendangan samping. Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memiliki kecepatan bergerak yang baik.

8. Teknik tangkisan pukul tendang

Teknik tangkisan sendiri memiliki peranan penting dalam bela diri pencak silat. Tangkisan yang dimaksud adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan yang dilancarkan lawan.

Tangkisan dalam pencak silat berfungsi untuk mengalihkan serangan dari lintasan, membendung, atau menahan serangan lawan jika terpaksa. Kontak langsung tersebut berfungsi untuk menahan serangan dan mengalihkan serangan dari lintasan. Tangkisan ini selalu diikuti dengan sikap kuda-kuda dan posisi tubuh dengan tangkisan satu tangan, tangkisan dua tangan, tangkisan siku dan tangkisan dengan kaki.

9. Teknik tendangan

Tendangan merupakan satu di antara teknik yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Teknik tendangan atau serangan kaki dalam pencak silat bisa dilakukan dengan menggunakan bagian tulang kering, telapak kaki, serta lutut. Jadi, pesilat dituntut mampu memiliki keterampilan teknik tendangan yang baik untuk meluncurkan serang pada lawan dan meraih

kemenangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa di dalam teknik dasar pencak silat tersebut terdapat beberapa di dalamnya seperti teknik siap, teknik bela, teknik tangkapan, teknik sapuan, teknik guntingan, teknik bantingan, teknik tangkisan, serta teknik tendangan.

B. Kerangka Pemikiran

Olahraga pencak silat dahulunya dikenal berasal dari Indonesia, karena olahraga ini digunakan sebagai olahraga untuk melindungi diri dari serangan musuh pada zaman kerajaan. Olahraga pencak silat membutuhkan aspek fisik yang baik, di samping aspek mental dan moral. Kondisi fisik yang baik menyangkut akan tingkat kemampuan tubuh dalam melaksanakan suatu aktivitas, komponen fisik harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status komponen itu dan untuk keperluan yang menyangkut keadaan atau status yang dibutuhkan.

Untuk menjadi seorang pesilat yang tangguh dibutuhkanlah kondisi fisik yang baik, hal ini sangat berpengaruh sekali terhadap prestasi bagi atlet itu sendiri. Kondisi fisik sangat penting bagi atlet silat, apabila atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, baik peningkatan maupun pemeliharannya dan hanya memiliki teknik yang baik saja, maka akan mempengaruhi hasil prestasi seorang atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan, bahwa dengan memiliki kondisi fisik yang baik, akan diduga

akan menghasilkan prestasi yang maksimal pula, hal ini tentu harus diimbangi dengan program latihan yang baik, pola makan yang baik dengan memperhatikan status gizinya, sehingga akan berdampak dengan pola perkembangan otot atlet itu sendiri.

C. Pertanyaan Penelitian

Bedasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar?



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun metode penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang problemnya untuk mengetahui status dan mendeskripsikan fenomena yang bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa, bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan lain sebagainya (Arikunto, 2006: 35).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2006:130). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka populasi dalam penelitian ini adalah atlet silat Perguruan setia hati tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar sebanyak 16 orang, dan yang dikategorikan atlet senior sebanyak 10 orang atlet putra dan 5 atlet putri.

Tabel 1. Populasi Anggota Perguruan Silat Setia Hati Terate.

No	Tingkat Usia	Jenis Kelamin		Jumlah
		Putra	Putri	
1	Senior	10	5	15
Jumlah Keseluruhan				15

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 2006: 131). Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total* sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (Arikunto,2006: 139-140).

Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atlet putra senior atau yang memiliki prestasi yang memuaskan di tempat latihan pencak silat perguruan setia hati tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar, dengan jumlah atlet senior putra berjumlah 15 orang.

C. Defenisi Operasional

1. Kondisi fisik adalah keadaan fisik, biasanya mengacu kepada baik tidaknya kondisi tubuh (Harsono, 2001 : 50).
2. Pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan yang berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat dipergunakan didepan umum.
3. Pesilat adalah sebutan bagi seseorang yang berlatih silat.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah

dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006 : 160). Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

a. Nama tes : *push up*

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot lengan

Alat/Fasilitas : stopwatch dan alat tulis

Pelaksanaan :

1. Atlet menungkup dengan posisi kepala, punggung sampai dengan tungkai lurus kedepan
2. Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada dan jari tangan kedepan
3. \saat menunggukp hanya dada yang menyentuh lantai sedangkan kepala perut dan tungkai bawah terangkat
4. Setiap kali mengangkap dan menurunkan tubuh punggung dan tungkai tetap lurus
5. Dilakukan selama satu menit dan dihitung setiap tubuh terangkat



Gambar 1. Cara Melakukan push up

c. Nama Test : Flexometer

Tujuan : mengukur komponen fleksibilitas

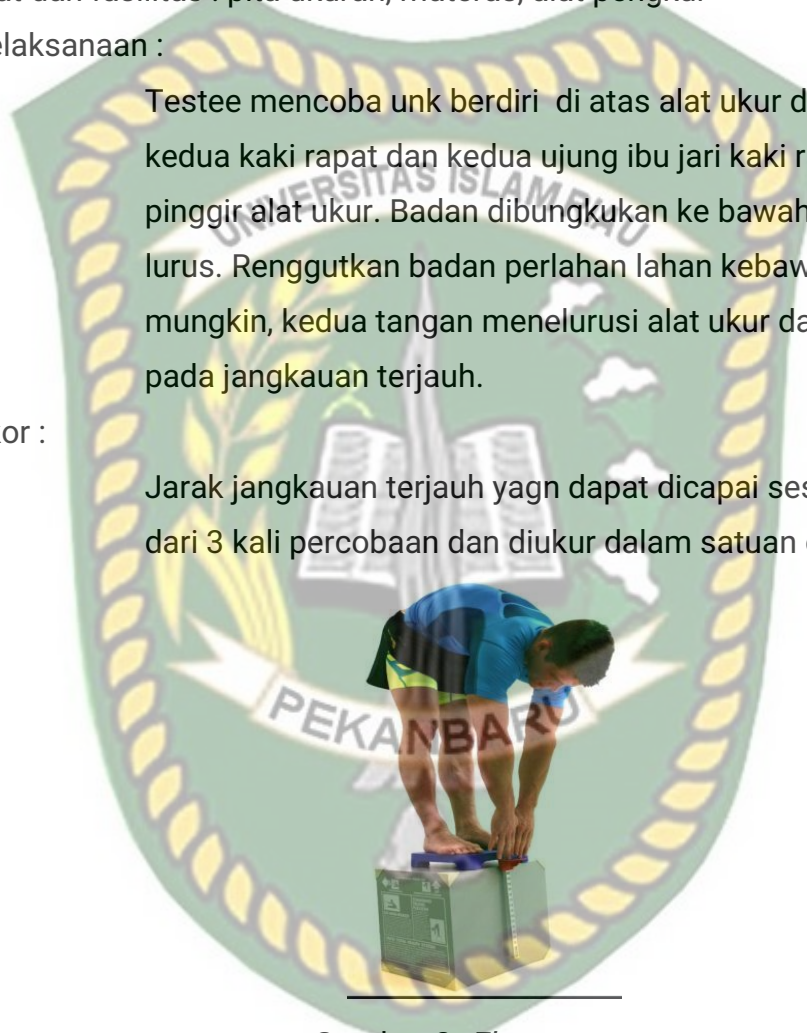
Alat dan fasilitas : pita ukuran, materas, alat pengukur

Pelaksanaan :

Testee mencoba untuk berdiri di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dan pinggir alat ukur. Badan dibungkukan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan perlahan lahan kebawah sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan terjauh yang dapat dicapai seseorang dari 3 kali percobaan dan diukur dalam satuan cm.



Gambar 2. *Flexometer* test

d. Nama tes : *back and leg dynamometer*

Tujuan : Mengukur daya ledak otot tungkai

Tujuan : Mengukur Kekuatan *Statis* Otot Tungkai

Perlengkapan : *Back and Leg Dynamometer*, formulir tes

Pelaksanaan :

- a. *Testi* berdiri di atas *Back and Leg Dynamometer*, tangan memegang *handel*, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45° .

- b. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan *Testi*.
- c. *Testi* menarik *handel* dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- d. Di lakukan 3 kali ulangan.

Penilaian :

Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



Gambar 3: *Leg Dinamometer*

- e. Tujuannya mengukur kekuatan lengan dan bahu

Sasaran : Laki-laki perempuan berusia di atas 12 tahun

Perlengkapan:

- Bola medisn seberat 2, 7216 kg (6 lb).
- Kapur atau isolasi berwarna, tali lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran.

Pelaksanaan:

- *Testee* duduk di bangku dengan punggung lurus.
- *Testee* memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan dibawah dagu.
- *Testee* mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggung tetap menempel disandaran kursi, tubuh *testee* ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- *Testee* melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- Sebelum melakukan tes, *testee* boleh mencoba 1 kali.

Penilaian :

- Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola ke ujung bangku.
- Nilai yang diperoleh adalah jarak terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.



Gambar 4. *Two-Hand Medicine Ball Put*

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Observasi adalah pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet silat perguruan persatuan setia hati tarate Kecamatan Tapung Kabupaten kampar.
2. Perpustakaan adalah penggunaan konsep atau teori yang berhubungan dengan penelitian.
3. Tes digunakan menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia untuk mendapatkan data mengenai kondisi fisik atlet silat perguruan persatuan setia hati tarate. Komponen tes yang digunakan yaitu :
 - a. Push up
 - b. *flexibility*

c. medicine ball put

d. *leg dynamometer*

4. Statistik digunakan untuk mengelolah data yang terkumpul melalui tes terhadap atlet silat perguruan setia hati terate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Konversi nilai setiap kategori komponen fisik adalah sebagai berikut :

Kategori	Konversi Nilai
Baik sekali	10
Baik	8
Cukup	6
kurang	4
Kurang sekali	2

Fenandlampir (2015:225)

2) Jumlahkan nilai secara keseluruhan kondisi fisik atlet tersebut.

3) Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas di bagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik.

4) Hasil kemudian di notasikan dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti terslihat di bawah ini :

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik
9,6-10	Baik sekali
8,0-9,5	Baik

6,0-7,9	Cukup
4,0-5,9	kurang
2,0-3,9	Kurang sekali

Fenandlampir (2015:225)



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Data

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian dilokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di kecamatan tapung tepatnya di perguruan Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate . Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 16 atlet. Item tes terdiri dari 4 tes yaitu *push up*, *flexometer*, *medicine ball put*, dan leg dynamometer. Peneliti dibantu beberap rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data didapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui klasifikasi tingkat kondisi fisik atlet.

1. Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

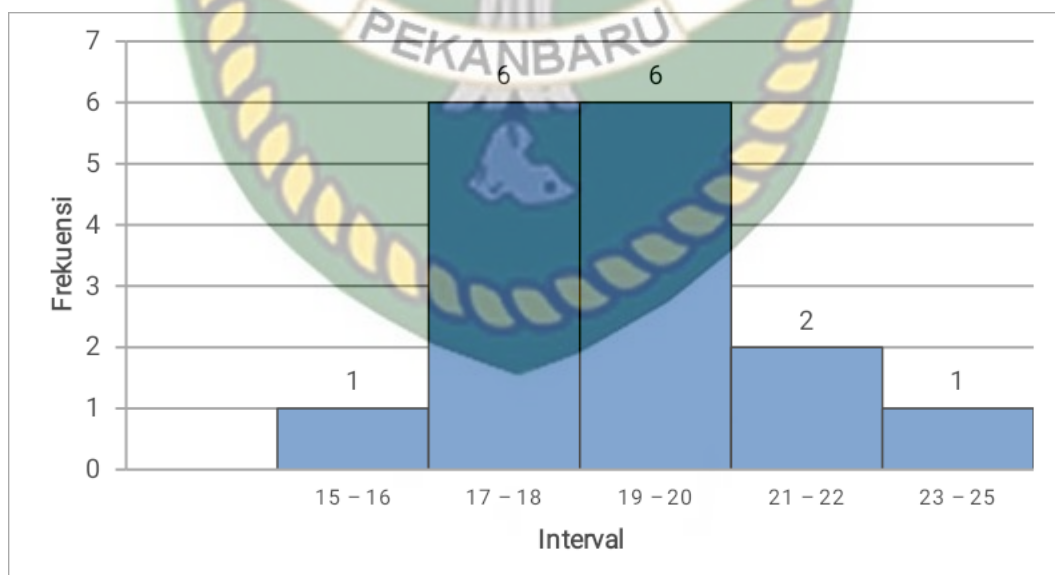
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Tes yang dilakukan adalah dengan melakukan *push up*. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil *push up* didapatkan sebaran atlet pada norma kategori tes ini. Frekuensi pesilat dengan jumlah *push up* pada interval 15 - 16 sebanyak 1 orang pesilat atau 6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jumlah *push up* pada interval 17 - 18 sebanyak 6 orang pesilat atau 38% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jumlah *push up* pada interval 19 - 20 sebanyak 6 orang pesilat atau 38% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jumlah *push up* pada

interval 21 - 22 sebanyak 2 orang pesilat atau 13% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jumlah *push up* pada interval 23 - 25 sebanyak 1 orang pesilat atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15 - 16	1	6%
2	17 - 18	6	38%
3	19 - 20	6	38%
4	21 - 22	2	13%
5	23 - 25	1	6%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Hasil Tes *Push Up* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

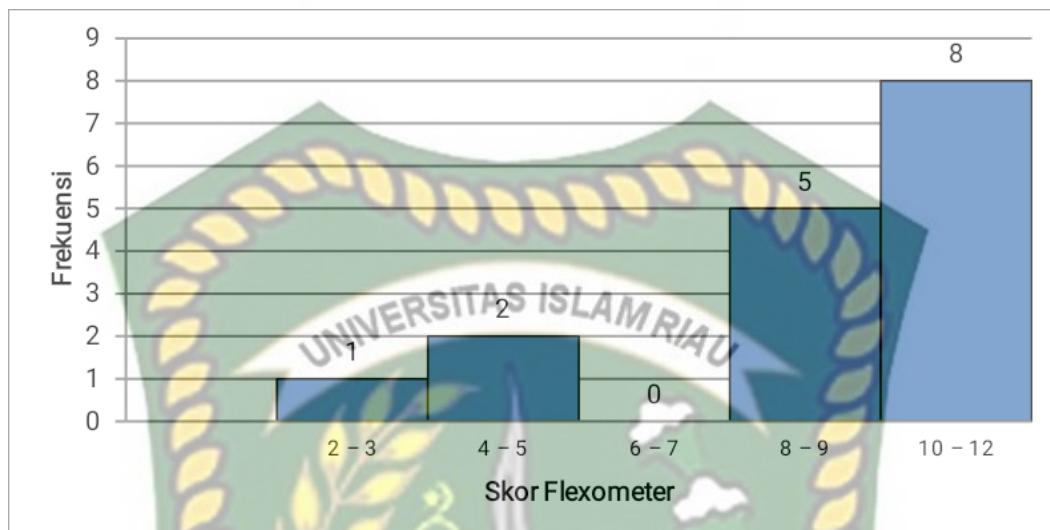
2. Data Hasil Tes *Flexometer* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Tes lari lari *flexometer* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelenturan tubuh. Berdasarkan hasil tes dapat dijabarkan Frekuensi pesilat dengan skor *flexometer* pada interval 2 - 3 berjumlah 1 orang pesilat atau 6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor *flexometer* pada interval 4 - 5 berjumlah 2 orang pesilat atau 13% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor *flexometer* pada interval 6 - 7 tidak terdapat satu orang pesilat pun yang berada pada interval ini. Frekuensi pesilat dengan skor *flexometer* pada interval 8 - 9 berjumlah 5 orang pesilat atau 31% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor *flexometer* pada interval 10 - 12 berjumlah 8 orang pesilat atau 50% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes *Flexometer* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2 - 3	1	6%
2	4 - 5	2	13%
3	6 - 7	0	0%
4	8 - 9	5	31%
5	10 - 12	8	50%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Hasil Tes *Flexometer* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

3. Data Hasil Tes *Medicine Ball Put* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Tes *medicine ball put* bertujuan untuk mengukur ini bertujuan untuk mengukur tenaga *explosive* otot lengan. Tes ini dilakukan dengan menolak bola *medicine* depan sebanyak 3 kali tolakan. Skor diambil dari hasil tolakan terjauh dari 3 kali kesempatan tersebut. Berikut selengkapnya hasil tes *medicine ball put* selengkapnya :

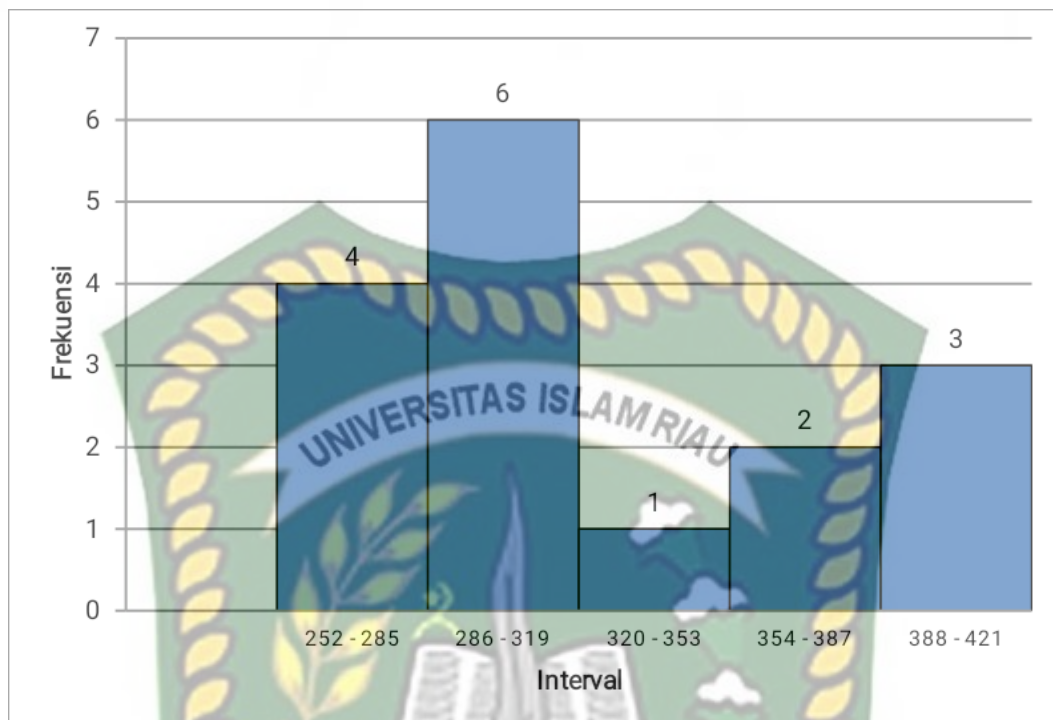
Frekuensi pesilat dengan jarak *medicine ball put* pada interval 252 cm - 285 cm berjumlah 4 orang pesilat atau 25% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jarak *medicine ball put* pada interval 286 cm - 319 cm berjumlah 6 orang pesilat atau 38% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi pesilat dengan jarak *medicine ball put* pada interval 320 cm - 353 cm berjumlah 1 orang pesilat atau 6% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jarak *medicine ball put* pada interval 354 cm - 387 cm berjumlah 2 orang pesilat atau 13% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan jarak *medicine ball put* pada interval 388 cm - 421 cm berjumlah 3 orang pesilat atau 19% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Medicine ball put* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	252 - 285	4	25%
2	286 - 319	6	38%
3	320 - 353	1	6%
4	354 - 387	2	13%
5	388 - 421	3	19%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil *Medicine ball put* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

4. Data Hasil Tes Leg Dynamometer Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Leg dynamometer digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai sangat penting bagi seorang pesilat, hal ini dikarenakan gerakan gerakan dalam pencak silat banyak mamgakai tungkai seperti gerakan nenedang, menggunting dan juga melompat.. oleh karena itu komnponen kondisi fisik ini tidak boleh dilupakan.

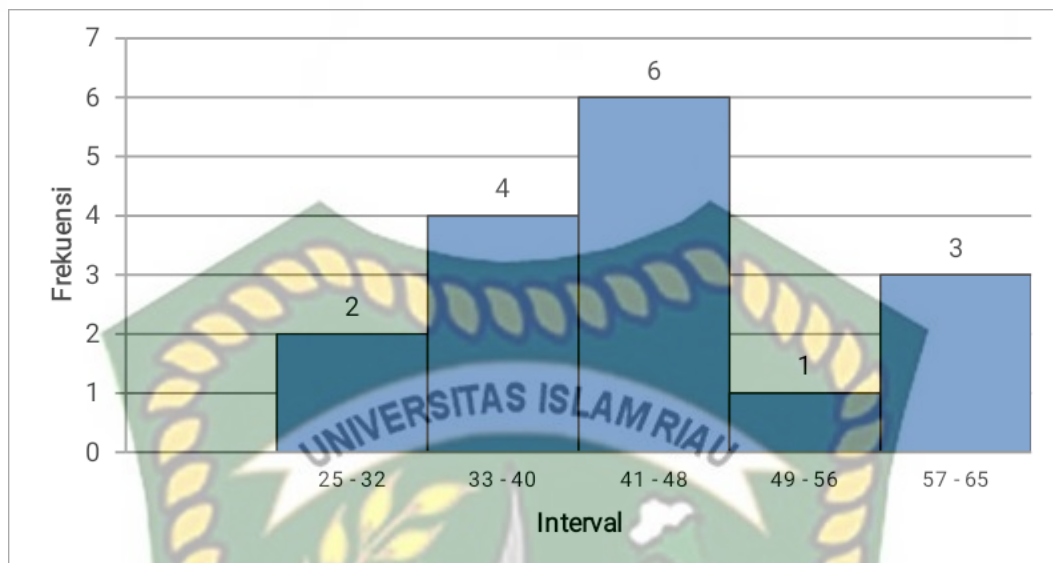
Berikut selengkapnya penjabaran hasil tes leg dynamometer selengkapnya. Frekuensi pesilat dengan skor tes *leg dynamometer* pada

interval 25 - 32 berjumlah 2 orang pesilat atau 13% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 33 - 40 berjumlah 4 orang pesilat atau 25% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 41 - 48 berjumlah 6 orang pesilat atau 38% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 49 - 56 berjumlah 1 orang pesilat atau 6 % dari keseluruhan sampel. Frekuensi pesilat dengan skor tes *leg dynamometer* pada interval 57 - 65 berjumlah 3 orang pesilat atau 19% dari keseluruhan sampel Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Leg Dynamometer* Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	25 - 32	2	13%
2	33 - 40	4	25%
3	41 - 48	6	38%
4	49 - 56	1	6%
5	57 - 65	3	19%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4. Histogram Hasil tes Lari 15 menit Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

b. Analisa Data

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar . Pada kategori Baik sekali, Baik , dan Cukup tidak terdapat satu orang atlet pun dengan skor kondisi fisik pada kategori ini. Sementara itu pada kategori sangat kurang terdapat paling banyak yaitu 13 orang atlet atau persentasenya sebesar 81%. Pada kategori Kurang terdapat 3 orang atau 19% dari keseluruhan atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Rentang Skor	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi	Persentase
9,6- 10	Baik sekali	0	0%
8,0-9,5	Baik	0	0%
6,0-7,9	Cukup	0	0%
4,0-5,9	kurang	3	19%
2,0-3,9	Kurang Sekali	13	81%
		16	100%

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 6. Histogram Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan

Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

Setelah didapatkan data tingkat kondisi fisik, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kondisi fisik seluruh atlet. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kondisi fisik atlet. rata-rata skor kondisi fisik berada dalam kategori kurang sekali atau dengan skor 3,3

c. Pembahasan

Dalam suatu pertandingan pesilat dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. seorang atlet pencak silat harus selalu bergerak untuk mengelabui pergerakan lawan. Jika seseorang atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan sulit untuk bergerak, walaupun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Apabila daya tahan yang dimiliki pesilat kurang tentu pesilat tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang baik merupakan suatu kemampuan untuk terus bergerak atau beraktivitas badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi dan sistem pernapasan untuk menyampaikan oksigen ke otot - otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan.

Hal ini dapat mempengaruhi penampilan Atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti pertandingan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang atlet pencak silat harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik secara sistematis.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat atlet sulit untuk latihan atau bertanding dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kondisi fisik pada atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar didapatkan bahwa tingkat kondisi fisiknya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata-rata skornya adalah lari 15 menit meter item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Artinya kondisi fisik khususnya tingkat daya tahan tubuh atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bertanding dan berlatih keras dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi guna melihat kondisi fisik atlet silat khususnya dimasa setelah pandemi dimana tergambar bahwa kondisi fisik atlet mengalami kemunduran. Oleh karena itu pihak pelatih harus meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet yang berguna agar materi dan target latihan dapat tercapai.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakaukn oleh Ramdani (2020:978) menyimpulkan bahwa berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat kondisi fisik atlet pencak Silat Arak Kabau Gadang kabupaten Pasaman dapat disimpulkan sebagai berikut: Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, Kecepatan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, Kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, Kelincahan yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang, Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet pencak silat Arak Kabau Gadang Kabupaten Pasaman berada pada ketegori kurang sekali.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : Tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Perguruan Silat Setia Hati Tarate Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata skor 3,3. Terdapat 3 orang dengan kondisi fisik kategori kurang dan 13 orang dengan kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada atlet agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kondisi fisik dapat terus meningkat karena tingkat kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat.
2. Disarankan kepada pelatih agar memberhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kondisi fisik semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik dalam pencak silat dan olahraga beladiri lainnya karena masih jarangya penelitian yang mengangkat tentang kondisi fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarukmi, Dwi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek olahraga.*

Anwar, Khoirul 2013. Analisis Kondisi Fisik . *Jurnal Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan dan Rekreasi, FKIP Universitas Negeri Surabaya.* Volume 1 Nomor 3, 15-19.

Apri, Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : UNP Press. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta. Rnika Cipta.

Bafirman, ddk. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : UNP Press.*

Fardi, Adnan, ddk. 2016. *Sinopsis Silabus Mata Kuliah Statistik 2.* Padang . UNP Padang.

Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya.* Padang. UNP Press.

Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI NO.3 Tahun 2005.*

Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. 2003. *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga.* Jakarta: KONI Pusat.

Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.

Lubis, Johansyah, dkk. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya.: Unesa Universitas press.

Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981.

Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.

Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: UNP Press.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.

Lampiran 1. Data Mentah dan Distribusi Frekuensi Data *Push Up*